পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং
যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি।
তদহং ভক্ত্যুপহৃতম্
অশ্নামি প্রযতাত্মনঃ ॥

যে বিশুদ্ধ চিত্ত নিষ্কাম ভক্ত আমাকে
ভক্তিপূর্বক পত্র, পুষ্প, ফল ও জল অর্পণ
করেন, আমি তাঁর সেই ভক্তিপুত
উপহার প্রীতি সহকারে গ্রহণ করি।

- পরমেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ
(গীতা ৯/২৬)

আমেরিকায় পুরস্কারপ্রাপ্ত গ্রন্থ অবলম্বনে

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

(রান্নার বই)

ত্রিদণ্ডী ভিক্ষু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী মহারাজের
ভূমিকা সম্বলিত

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ একটি অসাধারণ রান্নার বই। এটি প্রধানতঃ সঙ্কলিত হয়েছে শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী রচিত এক বিপুল গ্রন্থের কিছু নির্বচিত অংশকে অবলম্বন করে। গ্রন্থটি আমেরিকায় সীগ্রাম (বছরের সেরা গ্রন্থ) পুরস্কারে ভূষিত হয়েছে। গ্রন্থটির বিশেষ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এই যে, এখানে সব বাছাই করা পদগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সেগুলি খুব বিস্তারিত এবং সুস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

যমুনাদেবীর গ্রন্থটি মুলতঃ বিদেশীদের জন্য লেখা হয়েছিল বলে এত বেশি ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয়েছিল। কারণ ভারতীয় রান্না সম্বন্ধে বিদেশীদের কোন ধারণাই ছিল না। বাংলা ভাষায় একইভাবে পদগুলির বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যাতে রান্নায় যাঁদের হাতেখড়ি হচ্ছে, তাঁরাও যেন অনায়াসে সেগুলি প্রস্তুত করতে পারেন।

যাঁরাই গ্রন্থটি পড়ছেন এবং গ্রন্থটির নির্দেশ অনুসারে রান্না করছেন, সকলেই সাফল্য অর্জন করে সুদক্ষ পাচকে পরিণত হচ্ছেন। পদগুলি এমনভাবে তৈরি করার নির্দেশ রয়েছে যাতে সেগুলি অসাধারণ হয়ে ওঠে।

হোটেলের ব্যবসায়িক মনোবৃত্তিকে দূরে রেখে শুধুমাত্র ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং বৈষ্ণবদের প্রীতি বিধানের উদ্দেশ্যে গ্রন্থটি রচিত হয়েছে। ফলে, এতে প্রায় সব পদই ঘি এবং অন্যান্য মূল্যবান ও বিশুদ্ধ উপাদান সহযোগে রান্না করার নির্দেশ রয়েছে। সর্বোপরি রান্না করা পদগুলি শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিবেদন করার পন্থাও বর্ণিত হয়েছে। এই ভোগ নিবেদনই পদগুলিকে আরও অসাধারণ এবং দিব্য স্বাদে ভরপুর করে তুলবে আর এখানেই গ্রন্থটির মৌলিক শ্রেষ্ঠত্ব।

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

প্রেমাঞ্জন দাস

দ্বিতীয় সংস্করন ঃ ৫,০০০ বই, ১৯৯৮ইং

শ্রীকৃষ্ণের রাসযাত্রা ১৯৯৮

প্রকাশক ঃ

ইসকন বাংলাদেশ।
৫, চন্দ্রমোহন বসাক স্ট্রীটওয়ারী
ঢাকা।

মুদ্রাকর ঃ

ন্যাশনাল প্রিন্টিং প্রেস
এফ-৫৪, মহাখালী, ঢাকা-১২১২।
ফোন ঃ ৮৮৩৯২৬

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

উৎসর্গ

বৈষ্ণবীয় রন্ধনশাস্ত্রে পরম দক্ষ

এবং

রন্ধন সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদের সুউচ্চ

আদর্শগত পরম্পরার

অন্যতম বাহক

ত্রিদণ্ডী ভিক্ষু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী

মহারাজের করকমলে

সূচীপত্র

অষ্টম অধ্যায়
পানীয়
(ক) ঠাণ্ডা পানীয়

(খ) গরম পানীয়

নবম অধ্যায়
আচার, সস, জ্যাম জেলি

দশম অধ্যায়
বিবিধ

ভূমিকা

আহার মানুষের চেতনাকে সবচাইতে বেশি প্রভাবিত করে। মানুষ যা খায় তা দিয়ে তার দেহের কোষ সৃষ্টি হয় এবং সেই অনুসারে তার মনোবৃত্তি গড়ে ওঠে। তৃণভোজী পশু ও মাংসাশী পশুর আচরণে সেই সত্য সহজেই উপলব্ধি করা যায়।

প্রকৃতির নিয়মে বিভিন্ন জীব বিশেষ আহারের প্রতি স্বাভাবিকভাবেই আকৃষ্ট হয়। যেমন পশুজগতে সিংহ শাবককে কখনও ফলের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যায় না, তেমনই আবার মেষ শাবককে কখনও মাংসের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যায় না। প্রকৃতির নিয়মেই তাদের আহার নির্ধারিত হয়। কিন্তু মানুষের বেলায় আমরা সেই নিয়মের একটি বিশেষ ব্যতিক্রম দেখতে পাই। তার কারণ ৮০ লক্ষ বিভিন্ন যোনিতে ভ্রমণ করার পর মানব শরীরের মাধ্যমে প্রকৃতি জীবকে এক বিশেষ সুযোগ দান করে জড় জগতের বন্ধন থেকে মুক্ত হওয়ার। সেই সুযোগের সঙ্গে আসে একটি মস্ত বড় পরীক্ষাও। সেটি হচ্ছে মনুষ্যেতর আশি লক্ষ যোনির যে কোন যোনি বেছে নেওয়ার সুযোগ। মানুষ যে কোন প্রাণীর মতো আচরণ করতে পারে এবং তার সেই আচরণ অনুসারে পরবর্তী জীবনে সেই যোনিতে জন্ম গ্রহণ করতে পারে। অর্থাৎ মনুষ্য জীবনে যেমন সর্বোচ্চ স্তরে উন্নীত হওয়ার সুযোগ রয়েছে, তেমনই সর্বনিম্নস্তরে অধঃপতিত হওয়ার সম্ভাবনাও রয়েছে। মানুষ ইচ্ছা করলে শূকরের মতো বিষ্ঠা আহার করতে পারে, আবার দেবতাদের মতো যজ্ঞাবশেষ বা ভগবানের প্রসাদ আহার করতে পারে। তাই দুর্লভ মনুষ্য জীবনের যথাযথ সদ্ব্যবহার করাই বুদ্ধিমান মানুষের কর্তব্য।

পৃথিবীর ইতিহাস যথাযথভাবে পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে ব্যাপকভাবে আমিষ আহারের প্রচলন সাম্প্রতিক। পাশ্চাত্য দেশগুলিতেও যান্ত্রিক সভ্যতার প্রগতির সঙ্গে সঙ্গে আমিষ আহারের প্রচলন বৃদ্ধি পেয়েছে। যান্ত্রিক সভ্যতার প্রসার শুরু হওয়ার আগে মানুষ যখন প্রধানতঃ কৃষিজীবী ছিল, তখন মাঝে মধ্যে পশুমাংস আহার করলেও সাধারণতঃ তারা নিরামিষ আহারের উপরই অধিক নির্ভরশীল ছিল।

ভারতবাসীরা যে সাধারণতঃ নিরামিষাশী তা ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে গেলে সহজেই বোঝা যায়। পাশ্চাত্যের অন্ধ অনুকরণের ফলে ভারতবর্ষের যে ব্যাপক সর্বনাশ হয়েছে, আহার তার অন্যতম। এই সর্বনাশ থেকে এককভাবে নিজেদের রক্ষা করার এবং সমষ্টিগতভাবে সারা পৃথিবীর মানুষদের রক্ষা করার একটা মস্ত বড় প্রয়োজন আজ দেখা দিয়েছে। কি করলে এককভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে সকলের মঙ্গল হবে, তা বিচার করে

সেই অনুসারে আচরণ করতে হবে। সেইটিই বুদ্ধিমত্তার লক্ষণ। তাই আমরা সারা পৃথিবীর বুদ্ধিমান মানুষদের কাছে ঐকান্তিকভাবে অনুরোধ করছি, তাঁরা যেন তাঁদের মঙ্গলের পথ বেছে নেন।

পৃথিবীর সংস্কৃতি পর্যবেক্ষণ করলে দেখা যায় যে সংস্কৃতি যত বর্ধিষ্ণু, তার রন্ধনকলাও তত উন্নত এবং স্বাভাবিকভাবে আহারও তত সুস্বাদু। ভারতের রন্ধনকলা এবং আহারের স্বাদ থেকেই বোঝা যায় এই সভ্যতা কত উন্নত। এই সংস্কৃতির গভীরে প্রবেশ করলে বোঝা যায় যে এটি নিঃসন্দেহে উন্নত মানের জীবন যাপন করার শিক্ষাই দেয় না, তাদের শেখায় কিভাবে জড় জগতের বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে সচ্চিদানন্দময় ভগবদ্ধামে ফিরে যাওয়া যায়। সেই উদ্দেশ্য সাধনের মধ্যেই নিহিত রয়েছে মানব জীবনের প্রকৃত সার্থকতা।

আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘ বা ইস্কন সারা পৃথিবী জুড়ে ভারতের সনাতন বৈদিক সংস্কৃতি প্রচার করার মাধ্যমে মানুষকে সেই শিক্ষা প্রদান করছে। ইস্কনের এই প্রচারের ফলে সারা পৃথিবীর মানুষ জানতে পারছে কিভাবে এই পৃথিবীতে অবস্থান কালেও দিব্য আনন্দময় জীবন যাপন করা যায়। তাই আজ ভারতের বাইরের দেশগুলিতেও অসংখ্য মানুষ আমিষ আহার ত্যাগ করে কেবল নিরামিষাশীই হচ্ছে না, তারা ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে তা নিবেদন করে তাঁর প্রসাদ গ্রহণ করছে। এই ভগবৎ-প্রসাদ মানুষকে তার পূর্বকৃত পাপ থেকে মুক্ত করে এবং তার সুপ্ত চিন্ময় চেতনা বা ভগবদ্ভক্তি বিকশিত করে।

ইস্কনের বিভিন্ন প্রকাশনায় ভারতীয় রন্ধন সম্বন্ধে যে সমস্ত প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে তার থেকে মনোনয়ন করে ও অনুবাদ করে শ্রীমান প্রেমাঞ্জন দাস অধিকারী এই গ্রন্থটি সংকলন করেছে। ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রন্ধন কলার এই সমন্বয় বহু রন্ধনকুশল এবং রন্ধন অভিলাষী ব্যক্তিদের সুযোগ দেবে নানা রকম সুস্বাদু ভোজ্য বস্তু ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, তাঁর কৃপালাভে ধন্য হওয়ার।

ভক্তিচারু স্বামী

রান্নায় শ্রীল প্রভুপাদের সুতীক্ষ্ণ রসবোধ

শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী একদিন বৃন্দাবনে বাজার করতে গেলেন। শ্রীল প্রভুপাদের রান্নাবান্নার জন্যে কী কেনা যায় — তা ভাবছেন। তিনি ভাবলেন, কিছু সব্জি এবং চাপাটি করবেন। তাই প্রথমে তিনি আটা কিনতে গেলেন। কিন্তু ভাবলেন, ভাল আটা চেনা অনেক সময় কঠিন হয়ে পড়ে তাই তিনি আটা না কিনে গম কিনতে গেলেন। গমের দোকান থেকে পিসি লহর নামক সবচেয়ে ভাল জাতের গম কিনে সঙ্গে সঙ্গে মেশিনে ভাঙিয়ে আটা করে নিলেন। কিছু শাক সব্জি কিনে সেদিন মন্দিরে ফিরে এলেন।

সেদিন বিকালবেলায় যমুনাদেবী দাসী চাপাটি এবং সব্জি করে শ্রীল প্রভুপাদকে দিলেন। প্রথম চাপাটির সামান্য একটু ছিঁড়ে শ্রীল প্রভুপাদ মুখে দিলেন।

শ্রীল প্রভুপাদ ঃ এটা পিসি লহর গমের আটা। — তাই নয় কি ?

যমুনা দেবী ঃ হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ ঃ গমটা প্রায় আট ঘন্টা আগে ভাঙানো হয়েছে। তাই না ?

যমুনা দেবী ঃ (মনে মনে খুবই অবাক হয়ে) হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ ঃ তুমি নিম কাঠের সঙ্গে ঘুঁটে মিশিয়ে রান্না করেছ। তাই কি ?

যমুনা দেবী ঃ হ্যাঁ, শ্রীল প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ ঃ চাপাটি বেলা বেশ ভাল হয়েছে।

যমুনা দেবী ঃ ধন্যবাদ, প্রভুপাদ।

শ্রীল প্রভুপাদ ঃ তবে আরও এক দুই সেকেন্ড তাওয়াতে রাখলে আরও সুস্বাদু হত। (শ্রীল প্রভুপাদ তিন কিংবা চার সেকেন্ডও বলেননি)।

যমুনা দেবী অবাক হয়ে ভাবতে লাগলেন — শ্রীল প্রভুপাদ এক অলৌকিক ব্যক্তিত্ব। কী সুতীক্ষ্ণ তাঁর ইন্দ্রিয়! রান্নায় এক দুই সেকেন্ডের হেরফেরও তাঁর নজরে পড়েছে! আর কী করেই বা তিনি বুঝতে পারলেন এই পিসি লহর গমের আটা আট ঘন্টা আগে ভাঙানো হয়েছে! প্রথমত ভাঙানো হয়ে গেলে কোন গমই চেনার কোন উপায় থাকে না। সেঁকা হলে তো চেনা প্রায় অসম্ভব। তবে স্বাদের একটু সূক্ষ্ম পার্থক্য হয়তো আছে। সেটা পণ্ডিত লোকের পক্ষেও ধরা পড়বার নয়। দ্বিতীয়ত, গম আট ঘন্টা আগে ভাঙানো হয়েছে তাই বা জানলেন কেমন করে? অবশ্য প্রভুপাদ একদিন বলেছিলেন, গম ভাঙানোর পাঁচ ঘন্টা পরে যে স্বাদ হবে, ছয় ঘন্টা পরে স্বাদ একটু কম হবে এবং সাত ঘন্টা পরে আরও কম হবে। এইভাবে আটা যত পুরনো হবে, স্বাদও ক্রমে কমতে থাকবে, আর নিম কাঠে গোবরের ঘুঁটে সহ খোলা উনুনে রান্না করলে, স্বাদের সূক্ষ্ম তারতম্য হয়। নিম কাঠের রান্না, শাল কাঠের রান্না, কেরোসিন, কিংবা হিটারের রান্না — এগুলিও স্বাদের পার্থক্য নিরূপণ করে। তবে বেশির ভাগ মানুষ তা ধরতে পারে না। তবে ঘুঁটে সহ নিম কাঠের রান্নাই সর্বোত্তম। আবার স্টীল, লোহা, পিতল, এলুমিনিয়াম কিংবা মাটির পাত্রের তারতম্যের জন্যেও রান্নার স্বাদের সূক্ষ্ম হেরফের ঘটে। আবার টিউবওয়েলের জল, ঝর্ণার জল, নদীর জল, পুকুরের জল —এরকম বিভিন্ন প্রকার জলের পার্থক্যের জন্যও রান্নার স্বাদ প্রভাবিত হয়। রাসায়নিক সারে উৎপন্ন সব্জি এবং গোবর সারে উৎপন্ন সব্জির মধ্যেও স্বাদের অনেক পার্থক্য থাকে। আর সর্বোপরি রয়েছে রাঁধুনী বা পাচকের চেতনা এবং শুচিতা। হাজার হাজার শর্তের উপর রান্নার স্বাদ নির্ভর করে। তবে মূল শর্ত হল শুদ্ধ ভক্তি। অন্য সব শর্তই তার অধীন।

শ্রীল প্রভুপাদের মতো শুদ্ধ ভক্তের পক্ষেই এক কামড় চাপাটি খেয়েই চাপাটির নাড়ী নক্ষত্র বলা সম্ভব। এই ঘটনা থেকে আমরা এই শিক্ষাই লাভ করছি যে, এমন কি রান্নার ব্যাপারেও শ্রীল প্রভুপাদ যে আদর্শ স্থাপন করে গেছেন, তা হল সর্বশ্রেষ্ঠ রান্নার আদর্শ। সেই সর্বশ্রেষ্ঠ আদর্শকে সামনে রেখেই শ্রীমতী যমুনাদেবী তাঁর লর্ড কৃষ্ণ'স্ কুইজিন গ্রন্থটি লিখেছেন। আমেরিকা সরকার গ্রন্থটির স্বীকৃতি স্বরূপ সীগ্রাম পুরস্কার দান করে বিশ্ববাসীর কাছে ভারতীয় তথা বৈষ্ণবীয় নিরামিষ রান্নার দিগ্বিজয় বার্তাই ঘোষণা করলেন।

বুদ্ধিমান মানুষের আহার্য

একটা শূকর মলমূত্র খেতে খুব ভালবাসে। কোথাও মাটির মধ্যে যদি বিষ্ঠার গন্ধ পাওয়া যায়, শূকর সেই মাটি পর্যন্ত খেয়ে ফেলে। এতই তীব্র তার বিষ্ঠা-প্রীতি। অথচ মানুষের কাছে তা বিষের মতো। তাই কোন প্রাণীর যা সুখাদ্য, অন্য প্রাণীর ক্ষেত্রে তা বিষও হতে পারে। মাংস বাঘ সিংহের ক্ষেত্রে সুখাদ্য কিন্তু একটা গরুকে যদি নিয়মিত শুধু মাংসই খেতে দেওয়া হয়, অল্পদিনের মধ্যেই সে মৃত্যুবরণ করবে। সরকারী সূত্র থেকে এবং বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে আমরা জানতে পারি যে, বহু মানুষ তথাকথিত খাদ্য এবং পানীয়ের (যেমন মদ) বিষক্রিয়া থেকে অকালমৃত্যু বরণ করে। তাই অন্তত বুদ্ধিমান মানুষদের খাদ্যাখাদ্য বিচার করে আহার্য গ্রহণ করা উচিত। এই আলোচনায় আমরা সিদ্ধান্ত করার চেষ্টা করব, কী আমাদের খাওয়া উচিত এবং কী নয়।

কিছু কিছু প্রাণী আছে যারা মাংসাশী। আর একদল প্রাণী শাকাহারী। আমরা জানি বাঘ সিংহ —এসব প্রাণী মাংসাশী। আবার হরিণ, হাতি —এসব শাকাহারী প্রাণীর দৃষ্টান্ত। এখন দেখা যাক, মানুষের সঙ্গে শাকাহারী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি, নাকি মাংসাশী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি।

মাংসাশী প্রাণীগুলি চুমুক দিয়ে জলপান করতে পারে না। জিভ দিয়ে চেটে জল খায়। আবার নিরামিষভোজী প্রাণীরা চুমুক দিয়ে জল পান করতে পারে। নীচে কিছু দৃষ্টান্ত দেওয়া হল ঃ

জিভ দিয়ে চেটে জল খায় (সব মাংসাশী) ঃ ১) বাঘ, ২) সিংহ, ৩) বিড়াল, ৪) কুকুর, ৫) শিয়াল।

চুমুক দিয়ে জল খায় (সব শাকাহারী) ঃ ১) গরু, ২) হরিণ, ৩) হাতি, ৪) ছাগল, ৫) ভেড়া।

আমরা জানি সমস্ত পৃথিবীতে মানুষের এই জল পানের প্রাকৃতিক প্রবণতা শাকাহারী প্রাণীদের মতো। এবার দেখা যাক, মাংসাশী এবং শাকাহারী প্রাণীদের দাঁতের গঠনে কি রকম পার্থক্য বা সাদৃশ্য চোখে পড়ে। মাংসাশী প্রাণীদের দাঁতগুলি সাধারণত লম্বাটে এবং সূচালো কিন্তু শাকাহারী প্রাণীদের দাঁতগুলি অনেকটা চেপ্টা রকমের। নীচে কিছু দৃষ্টান্ত দেওয়া যাক।

দাঁতের গঠন সূচাল (সব মাংসাশী) ঃ ১) বাঘ, ২) সিংহ, ৩) কুকুর, ৪) শিয়াল, ৫) বিড়াল।

দাঁতের গঠন চেপ্টা ধরনের (সব শাকাহারী) ঃ ১) গরু, ২) হাতি (মুখের ভেতরের দাঁত), ৩) ছাগল, ৪) ভেড়া, ৫) হরিণ।

জীব বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে মাংসাশী এবং শাকাহারী প্রাণীদের মধ্যে এই রকম বহু বৈসাদৃশ্য দেখানো যেতে পারে এবং দেখা যায় যে, সর্বক্ষেত্রেই শাকাহারী প্রাণীদের সঙ্গেই মানুষের সাদৃশ্য, মাংসাশীদের সঙ্গে নয়।

নীচের এই রকম একটি তুলনামূলক তালিকা উপস্থাপিত হল। এই তালিকাটি ১৯৭০ সালে আমেরিকার হাইজিন সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত তালিকার অংশ বিশেষ।

মাংসাশী ঃ ১) ধারালো নখ যুক্ত থাবা রয়েছে, ২) মাংস ছেঁড়ার উপযুক্ত সূচাল দাঁত, ৩) দেহের তিনগুণ দীর্ঘ নাড়িভুঁড়ি যাতে করে দ্রুত পচনশীল মাংস নির্গত হতে পারে, ৪) পাকস্থলীতে মাংস হজমের উপযুক্ত প্রচণ্ড শক্তিশালী হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিড, ৫) এ্যাসিডযুক্ত লালা (মাংস হজমের উপযোগী)।

শাকাহারী ঃ ১) থাবা নেই, ২) ফল মূল, শাক সব্জি চূর্ণ করার চেপ্টা দাঁত, ৩) দেহের ছয় গুণ দীর্ঘ নাড়িভুঁড়ি, ৪) পাকস্থলীর এ্যাসিডের প্রবলতা দশগুণ কম, ৫) অ্যালক্যালিন্ যুক্ত লাল (শাকসব্জি হজমের উপযোগী)।

মানুষ ঃ ১) থাবা নেই, ২) চেপ্টা দাঁত, ৩) দেহের ছয়গুণ দীর্ঘ নাড়িভুঁড়ি, ৪) পাকস্থলী এ্যাসিডের প্রবলতা কুড়ি গুণ কম, ৫) অ্যালক্যালিন্ যুক্ত লালা।

উপরের তালিকা থেকে এটা খুবই স্পষ্ট যে, মানুষের প্রাকৃতিক গঠন শাকাহারী প্রাণীদের সমতুল্য, মাংসাশী প্রাণীদের মতো নয়। শাকাহারী প্রাণীদের সঙ্গে মানুষের আরও অনেক ব্যাপারে সাদৃশ্য রয়েছে। নীচে সেই সম্বন্ধে দু-চারটি বিষয় আলোচনা করা হল।

আমরা দেখেছি, শাকাহারী প্রাণীরা তুলনামূলকভাবে অনেক বেশি শান্তিপ্রিয়। শত শত ভেড়া, ছাগল, গরু, হরিণ, তাদের স্বজাতির সঙ্গে দলবদ্ধভাবে বাস করে থাকে। ইসকনের গোশালায় শত শত গরু একসঙ্গে অনেক শান্তিপূর্ণভাবে বাস করছে। প্রাচীন ভারতে অনেক রাজারা এমনকি নয় লক্ষ গাভীকে এক সঙ্গে পালন করতেন। এদের মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি খুবই কম হয়। কিন্তু কুকুরদের মধ্যে দেখা যায়, স্বজাতি দর্শন করলে তারা কি রকম প্রচণ্ড শত্রুতা করে থাকে। নয় লক্ষ কেন, নয় শত বাঘ বা সিংহকে একসঙ্গে রাখার চেষ্টা করলেই রক্তাক্ত বিপ্লব হয়ে যাবে। তাই শাস্ত্রীয় সিদ্ধান্ত হল, মানুষকে যদি শান্তিপ্রিয় হতে হয় তা হলে তাকে শাকাহারী হতে হবে। বৈদিক শাস্ত্রে মাংসাহারকে যুদ্ধের মূল কারণ রূপে বর্ণনা করা হয়েছে।

পশুদের মধ্যে সবচেয়ে বুদ্ধিমান হল হাতি। প্রাণীটি শাকাহারী বলশালিতার ক্ষেত্রেও দেখা যায় যে কোন বাঘ বা সিংহ যদি সম্মুখ থেকে কোন হাতিকে আক্রমণ করে, হাতিই জয়লাভ করে। তাই বাঘ-সিংহ সাধারণত পেছন দিক থেকে কাপুরুষের মতো হাতিকে

আক্রমণ করে থাকে। হাতির সুস্বাস্থ্য সর্বজনবিদিত। সাধারণ কলাগাছ খেয়েই তার এত শক্তি।

মানব দেহে মাছ মাংসের প্রভাব যে কত মারাত্মক এবং স্বাস্থ্য ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে নিরামিষ খাবারের ক্ষমতা যে কত বেশি, বিভিন্ন বৈজ্ঞানিকদের গবেষণা থেকে তা নিঃসন্দেহে প্রমাণিত হয়। নীচে সেই সম্বন্ধে কিছু উদ্ধৃতি দেওয়া হল।

১। ১৯৬১ সালে, জার্নাল অব দ্য আমেরিকান মেডিক্যাল এসোসিয়েসন ঘোষণা করে ঃ "নব্বই থেকে সাতানব্বই শতাংশ হৃদরোগ নিরামিষ আহারের দ্বারা নিরাময় করা যেতে পারে।"

২। ১৯৭৭ সালে, ইন্টার-সোসাইটি কমিশন ফর হার্ট ডিজিজ -এর সমীক্ষা থেকে জানা যায় যে তামাক এবং মদের পরে মাংসই হল পশ্চিম ইউরোপ, আমেরিকা, যুক্তরাষ্ট্র, অষ্ট্রেলিয়া এবং পৃথিবীর বহু ধনী দেশে অধিকাংশ অকাল মৃত্যুর কারণ।

৩। ১৯৭৭ সালের ১২ই ফেব্রুয়ারী, জার্নাল অব দ্য নোরওয়েজিয়ান্ মেডিক্যাল এসোসিয়েসন-এর সমীক্ষা ঃ ২৩টি দেশের গবেষণারত ২১৪ জন বৈজ্ঞানিক একবাক্যে স্বীকার করেছেন যে, মাছ মাংস থেকে প্রাপ্ত ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল মানব দেহে হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ।

৪। অপর পক্ষে মিলান বিশ্ববিদ্যালয় এবং মেপ্পিওর হাসপাতালের গবেষকরা বলেন যে শুধুমাত্র শাকাহারী হওয়ার মাধ্যমে দেহে কোলেস্টেরল কমিয়ে হৃদ্‌রোগের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যেতে পারে। (দ্য লঞ্চেট ১ (৮০০৬) (২৭৫-৭)

৫। গত কুড়ি বছরের গবেষণায় এও বিশেষভাবে প্রমাণিত হয়েছে যে মাংসাহার বিভিন্ন মারাত্মক ক্যান্সারেরও অন্যতম কারণ। (আর, এল ফিলিপ্‌স্ ক্যান্সার রিসার্চ ৩৫১৩, নভেম্বর ১৯৭৫)

৬। রোলো রাসেল তাঁর নোটস্ অন দ্য কজেশন অব ক্যান্সার গ্রন্থে বলেন যে তিনি ২৫টি শাকাহারী জাতি এবং ৩৫টি মাংসাহারী জাতির উপর গবেষণা চালিয়ে দেখেছেন যে, নিঃসন্দেহে মাংসাহারীদের ক্যান্সারের মাত্রা অনেক অনেক উর্ধ্বে। এর কারণ হিসেবে বৈজ্ঞানিকরা বলছেন যে, প্রকৃতি মানুষকে গরুর মতো শাকাহারী করেই তৈরি করেছে। মাংসাহারীরা প্রকৃতির বিরোধিতা করছে। তাই এত রোগ।

আমাদের কাছে নিরামিষ ভোজনের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি সম্বন্ধে হাজার হাজার প্রমাণ রয়েছে। তবে এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে এত সব লেখা অসম্ভব। কেউ হয়তো বলতে পারেন, ভারতবর্ষ গরীব দেশ। নিরামিষ ভোজনে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। যুক্তিটি হাস্যকর। এমনকি যারা ঘোর মাংসাহারী তাদেরও দৈনিক খাদ্যের বেশির ভাগটাই নিরামিষ।

মাংসাহারী দেশগুলিতে সমীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে যে শাকাহারীরা যতটুকু শাকসব্জি গ্রহণ করে, মাংসাহারীরা তার পাঁচ গুণ মূল্যের খাবার পশুদের আহার করিয়ে সেই পরিমাণ মাংস উৎপাদন করে (দ্য ভেজিটেরিয়ান অলটারনেটিভ ১৯৭৮, পৃঃ ২৩৪, — লেস্টার ব্রাউন) এই সম্বন্ধে অধিক বলা নিষ্প্রয়োজন। এমনকি পুষ্টি মূল্যের বিচারেও দেখা গেছে নিরামিষ খাবারের পুষ্টিমূল্য আমিষ থেকে অনেক গুণ বেশি (হায়ার টেস্ট, বিবিটি, পৃঃ ১৮)।

আর একটা হাস্যকর যুক্তি উত্থাপিত হতে পারে যে, নিরামিষ খাবার খুব একটা সুস্বাদু নয়। নিরামিষ রন্ধন শাস্ত্র সম্বন্ধে যার বিন্দুমাত্রও ধারণা নেই, সে-ই এই ধরনের কথা বলবে। শ্রীমতী যমুনা দেবী নামে শ্রীল প্রভুপাদের এক বিদেশী শিষ্যা লর্ড কৃষ্ণ'স্ কুইজিন নামক ভারতীয় নিরামিষ রান্নার গ্রন্থ লিখে আমেরিকাতেও সীগ্রাম পুরস্কার লাভ করেন। অলস এবং অসভ্য বর্বর ব্যক্তিরা রন্ধন শিল্পে অজ্ঞ। সংস্কৃতিসম্পন্ন মানুষ নিরামিষ রান্নার অনন্ত বৈচিত্র্য এবং অমৃততুল্য স্বাদ সম্বন্ধে অবগত। উপসংহারে বলা যায় যে, এই নিরামিষ ভোজনই জীবনের লক্ষ্য নয়। বানরও নিরামিষ খায়। বানর হওয়া আমাদের লক্ষ্য নয়। নিরামিষ খাওয়ার প্রকৃত পন্থা এবং উদ্দেশ্য বৈদিক শাস্ত্রে বর্ণিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যনীতি, অর্থনীতি, নীতিশাস্ত্র, ধর্ম এমন কি কর্মবাদ-এর উর্ধ্বে যে পারমার্থিক জীবন, যা আমাদের আত্ম উপলব্ধি এবং ভগবৎপ্রেমকে জাগ্রত করে, সেই মহান লক্ষ্য লাভের উদ্দেশ্যে আমাদের আহার্যের যথাযথ উপযোগ করতে হবে। এই সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ শাস্ত্রীয় সিদ্ধান্ত উল্লেখ করে বলেন যে, মানব জীবনের উদ্দেশ্যে হল আত্মোপলব্ধি। তাই, যা প্রথমে পরম পুরুষ ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে প্রেম সহকারে নিবেদন করা হয়নি, ভক্তরা তা কখনোই গ্রহণ করেন না। ভক্তরা শাকসব্জি, ফলমূল এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য থেকে প্রস্তুত করা অনন্ত প্রকার সুস্বাদু আহার্য ভগবানকে প্রীতিপূর্বক নিবেদন করেন। ভগবানও তা গ্রহণ করেন। ভগবান সানন্দে অবশ্য দরিদ্র ভক্তের দীন নিবেদনও গ্রহণ করেন। ভক্তরা ভগবানের সেই দিব্য উচ্ছিষ্ট গ্রহণ করে জড় বন্ধনকে অতিক্রম করে জন্ম-মৃত্যুহীন নিত্য আনন্দময় ভগবদ্ধামে গমন করেন। আর তাই, এই শ্রীকৃষ্ণপ্রসাদই হল সত্যিকারের বুদ্ধিমান ব্যক্তিদের একমাত্র আহার্য।

ভোগ নিবেদনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম

বিগ্রহ অর্চনের খুঁটিনাটি বিষয় ইস্‌কন থেকে প্রকাশিত 'পঞ্চরাত্র-প্রদীপ' নামক গ্রন্থে রয়েছে। আগ্রহী ভক্তরা সেখান থেকে সব জানবেন। এখানে ভোগ নিবেদনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম সম্বন্ধে কিছু নির্দেশ দেওয়া হল।

পূজারীকে অবশ্যই শুদ্ধভাবে জীবন যাপন করতে হবে। নিয়মিত সংখ্যানাম জপ করা, ইস্‌কনের চারটি নিয়ম (চা, পান, বিড়ি ইত্যাদি নেশা বর্জন; আমিষ বর্জন; অবৈধ যৌনসঙ্গ বর্জন এবং তাস জুয়া বর্জন) অবশ্যই মেনে চলতে হবে। গৃহস্থদের পক্ষে সাধারণতঃ গৌর-নিতাই বিগ্রহ বা আলেখ্যের সেবা করাই সুবিধাজনক।

স্নান করে পবিত্র কাপড় পরে শুদ্ধভাবে ভোগ রান্না করতে হবে। ভোগ নিবেদনের সময় পুরুষদের খালি গায়ে নামাবলী পরে এবং পবিত্র ধুতি (মহিলাদের পক্ষে শাড়ি) পরে ভোগ নিবেদন করতে হবে।

১। নিবেদনের আগে বিগ্রহের সামনে খানিকটা স্থান কিংবা একটি ছোট চৌকি জল দিয়ে লেপে নিন। হাত ধুয়ে বিগ্রহের জন্য নির্ধারিত থালা-বাসন (সেগুলি অন্য কেউ ব্যবহার করতে পারবেন না) ধুয়ে পবিত্র কাপড় দিয়ে মুছে নিন। সুন্দর করে হাতার মাধ্যমে (সরাসরি হাত না দিয়ে) পৃথক পৃথক বাটিতে ভোগ সাজান। প্রতিটি বাটিতে তুলসী পাতা দিন। আচমন করে গুরুকে প্রণাম করুন। পবিত্র রুমালে ঢেকে ভোগ বিগ্রহের সামনে চৌকিতে বসান। পর্দা বা দরজা বন্ধ করুন। আপনার হাত ধুয়ে শ্রীবিগ্রহের হস্তমুখ প্রক্ষালন করুন এবং রুমাল সরান।

২। মহামন্ত্র জপ করে পঞ্চপাত্র থেকে ভোগের উপর সামান্য জল ছিটিয়ে ভোগ শুদ্ধ করুন।

৩। ভোগ বেদীর সামনে একটি কুশাসনে বসুন। ঘণ্টা বাজাতে বাজাতে ৩ বার গুরুপ্রণাম মন্ত্রটি বলুন —

নমো ওঁ বিষ্ণুপাদায় কৃষ্ণপ্রেষ্ঠায় ভূতলে।
শ্রীমতে (গুরুদেবের নাম) ইতি নামিনে ॥

এই মন্ত্র জপ করার সময় বিগ্রহ সেবায় গুরুদেবকে সাহায্য করার জন্য তাঁর অনুমতি প্রার্থনা করবেন।

এবার মহাপ্রভুর কৃপা প্রার্থনা করে নিম্নোক্ত মন্ত্রটি ৩ বার বলুন —

নমো মহাবদান্যায় কৃষ্ণপ্রেম প্রদায়তে।
কৃষ্ণায় কৃষ্ণচৈতন্য নাম্নে গৌরত্বিষে নমঃ ॥

অবশেষে ভক্তি সহকারে শ্রীকৃষ্ণ প্রণাম মন্ত্রটি ৩ বার বলুন —

নমো ব্রহ্মণ্যদেবায় গোব্রাহ্মণ হিতায় চ।
জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥

৪। মন্দিরের বাইরে এসে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। সেই সময়ে শ্রীবিগ্রহ ভোগ গ্রহণ করবেন। এই অবসরে আপনি গুরু গায়ত্রী এবং গৌরাঙ্গ গায়ত্রী (গুরুপ্রদত্ত ৩য় ও ৫ম গায়ত্রী) জপ করুন। হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র বা কোনও বৈষ্ণব ভজনও গাইতে পারেন।

৫। তিনবার হাততালি বাজিয়ে মন্দিরে প্রবেশ করুন। বিগ্রহের কাছে প্রার্থনা করুন যেন ভগবান এবং তাঁর পার্ষদেরা আপনার অপরাধ ক্ষমা করে পূর্ণরূপে প্রসন্ন হন। ঘণ্টা বাজিয়ে পুনরায় বিগ্রহের হস্তমুখ প্রক্ষালন করুন এবং ভোগ সরিয়ে সেই স্থানটি জল দিয়ে লেপে দিন।

পর্দা খুলে বিগ্রহকে অন্ততপক্ষে ধূপ নিবেদন করুন।

বাড়িতে অনেক সময় নিয়মিত ভোগ নিবেদন কঠিন হয়ে পড়ে। যথাসাধ্য চেষ্টা করুন যাতে তা নিয়মিত করা যায়। তবে জলখাবার, মধ্যাহ্ন ভোজ বা নৈশ ভোজ যা-ই আপনারা রান্না করছেন, তা অবশ্যই নিবেদন করে খাবেন। ভোগ নিবেদন হয়ে গেলেই সকলে প্রসাদ পেতে পারেন। তবে যিনি নিবেদন করছেন, তিনি যেন আরতি কিংবা ধূপ নিবেদন শেষ না হওয়া পর্যন্ত প্রসাদ না পান। নিবেদনের থালা থেকে সরাসরি প্রসাদ গ্রহণ নিষিদ্ধ। প্রসাদ এমনভাবে অন্য পাত্রে ঢালুন যাতে আমাদের ব্যবহার্য পাত্রের সঙ্গে না ঠেকে।

প্রথম অধ্যায়
অন্ন
পুষ্পান্ন
(৮ জনের জন্য)

সেন্ট্রাল লন্ডনে ব্রিটিশ মিউজিয়ামের কাছে একটি পাঁচতলা বাড়ি রয়েছে। ১৯৬৯ সালে সেখানেই ইংলন্ডে ইস্‌কনের প্রথম মন্দির প্রতিষ্ঠা করা হয়। সেই মন্দিরটির আনুষ্ঠানিক উদ্বোধনের দিন শ্রীল প্রভুপাদ স্বহস্তে এই পুষ্পান্ন রান্না করে অন্যান্য পদের সঙ্গে এই পুষ্পান্নও শত শত অতিথির মধ্যে পরিবেশন করেন। সুস্বাদু করার জন্য জাফরান, বাসমতি চাল, কাজুবাদাম ইত্যাদি সব উপাদানই এক নম্বর হওয়া প্রয়োজন।

উপাদান ঃ সোয়া এক কাপ বাসমতি চাল; ৬ কাপ খাঁটি দুধের তাজা ছানা; বড় এক চামচ ময়দা; সিকি কাপ বাদাম; সিকি কাপ কাঁচা কাজুবাদাম (দুফালি করা); বড় ২ চামচ পেস্তাবাদাম (দুফালি করা); সিকি কাপ ঝুনা নারকেল কুচি; বড় ৩ চামচ কিশমিশ; বড় ৩ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ হলুদ; বড় দেড় চামচ দুধ; ছোট সিকি চামচ খাঁটি জাফরান; ৫০০ গ্রাম ঘি; ৬টা আস্ত লবঙ্গ; ২ ইঞ্চি দারুচিনি; ৬টা এলাচ; ১টা শুকনো লাল লঙ্কা; ছোট দেড় চামচ আস্তা জিরা; ছোট ১ চামচ ধনেবীজ; ছোট সিকি চামচ কালজিরা (পাওয়া গেলে); ছোট আধ চামচ কোব্রা মার্কা হিং চূর্ণ; বড় ৩ চামচ চিনি বা গুড়; ছোট ২ চামচ নুন; ৩ কাপ গরম জল।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে, ধুয়ে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। ৬ কাপ গরম দুধে লেবুর রস ঢেলে ছানা কাটুন। ভাল করে জল ঝরিয়ে ছানার সঙ্গে ময়দা মেশান। হাতে সামান্য তেল মেখে ঐ ছানায় প্রায় ৫০ খানা ছোট বল করুন। একটি পাত্রে রেখে দিন।

৩। বাদাম, কাজুবাদাম, পেস্তাবাদাম, নারকেল কুচি, কিশমিশ —এগুলি আর একটি পাত্রে রাখুন।

৪। জল ঝরানো চাল একটি সসপ্যানের মধ্যে ঢালুন। তাতে হলুদ এবং বড় ১ চামচ ঘি ঢেলে ভাল করে মিশিয়ে নিন।

৫। একটি হাতায় দুধ গরম করে তা একটি কাপে রাখুন এবং তাতে জাফরান ভিজিয়ে রাখুন।

৬। একটি কড়াইতে অল্প মাঝারি আঁচে দু'ইঞ্চি পরিমাণ ঘি গরম করুন। এবার একে একে সবরকমের বাদাম, নারকেল কুচি বাদামী বর্ণ করে ভেজে একটি পাত্রে তুলে রাখুন। কিশমিশগুলিও সামান্য ভেজে নিন। আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দু কিস্তিতে ছানার বলগুলিও বাদামী করে ভাজুন।

৭। ঘি নামিয়ে নিন। অন্য একটি ভারী কড়াইতে ৪ চামচ ঘি ঢেলে গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার আগে লবঙ্গ, দারুচিনি, এলাচ, লঙ্কা, জিরা, ধনে এবং কালজিরার ফোড়ন দিন। জিরা বাদামী হয়ে এলে হিং ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে সামান্য নেড়েই ঘি-হলুদ মাখা চাল; চিনি এবং নুন ঢালুন। ৩ মিনিট ভেজে গরম জল ঢালুন এবং আঁচ চড়িয়ে দিন।

৮। ফুটে উঠলে বিভিন্ন বাদাম ভাজা, নারকেল ভাজা এবং জাফরান দুধ মিশিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন এবং আঁচ খুব কমিয়ে ভাল করে ঢেকে দিন। ২৫ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাখুন।

৯। আরও বড় ২ চামচ ঘি মেশান। ছানার বলগুলি মিশিয়ে কাঁটা চামচ দিয়ে আলতোভাবে মেশান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মশলা কড়াইশুঁটি পোলাও

উপকরণ ঃ (চারজনের মতো)

১ কাপ বাসমতি বা যে কোন ভাল চাল; বড় ৩ চামচ ঘি; সিকি কাপ কাজুবাদাম এবং চিনে বাদাম; ছোট ১ চামচ জিরে; ছোট আধ চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি; বড় আধ চামচ আদা কুচি; একটু কম ২ কাপ জল; একটু কম ১ কাপ কড়াইশুঁটি; ছোট ১ চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; সিকি কাপ কিশমিশ; ছোট ১ চামচ লবণ; বড় ৩ চামচ ধনে পাতা।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে চাল ভাল করে বেছে নিন। এবার জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। যতক্ষণ ঘোলা জল উঠছে ততক্ষণ জল বদলাতে থাকুন। কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে পরে চালুনীতে করে জল ঝরিয়ে নিন।

২। এবার একটি ভারী কড়াইতে অল্প আঁচে ঘি গরম করুন। তাতে কাজু বাদাম এবং চিনে বাদাম দুফালি করে ভেজে নিন। হাল্কা বাদামী রঙ হলে তুলে রেখে দিন।

৩। সেই ঘি আবার একটু গরম করে তাতে ক্রমে জিরা, কাঁচা লঙ্কার কুচি এবং আদা কুচির ফোড়ন দিন। জিরা একটু বাদামী হতেই চাল ঢেলে দিন এবং ২ মিনিটের মতো নেড়েচেড়ে ভেজে নিন।

৪। এবার জল ঢেলে দিন। সঙে কড়াইশুঁটি, হলুদ, গরম মশলা, কিশমিশ, লবণ এবং ধনেপাতা দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে দিন। এবার সম্পূর্ণভাবে ফোটান।

৫। জল ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে আঁচ কমিয়ে দিন। যতক্ষণ অন্ন সমস্ত জলটুকু শুষে না নিচ্ছে, ততক্ষণ ঢেকে রাখুন। জল শুকিয়ে গেলে ভাজা বাদামগুলি মিশিয়ে হাতা দিয়ে নেড়েছেড়ে অন্ন ঝরঝরে করে দিন এবং শ্রীশ্রীরাধামাধবকে নিবেদন করুন।

সব্জি পোলাও

এই পোলাওটি দ্রুত এবং সহজে তৈরী করা যায়। এটি রান্না করতে আখনির ঝোল-এর প্রয়োজন হয়। তাই এখানে প্রথমে আখনির ঝোল-এর প্রস্তুত প্রণালী বর্ণনা করা হচ্ছে। পরে সব্জি পোলাও প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণনা করা হবে।

আখনির ঝোলের উপকরণ ঃ বড় ২ চামচ ঘি; ৩টা বড় গাজর–কুচি করে কাটা; ১০০ গ্রাম পালং শাক–কুচি করে কাটা; ১টা আলু–টুকরো করা; ১টা বড় ওলকপি বা শালগম–টুকরো করা; ১২ কাপ জল; ১টা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ জিরা; ছাট আধ চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; ১ টুকরো আদা-কুচি করা; ৩ খানা আস্ত লবঙ্গ; ২ খানা পাকা টম্যাটো।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ একটা বড় পাত্রে অল্প আঁচে ঘি গরম করুন। তাতে শাকসব্জি ফেলে দিন। মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে ১৫ মিনিট ভাজুন। এবার জল এবং অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন। জল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে পাত্রের মুখটি প্রায় ঢেকে দিন। ১ ঘন্টা ১৫ মিঃ পরে নামিয়ে ঝোলটা ছেঁকে একটা পাত্রে রেখে দিন।

সব্জি পোলাওর উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ৩টা পাকা টম্যাটো, ৬ খানা গোলমরিচ; পৌনে এক কাপ আখনির ঝোল; ছোট ২ চামচ তাজা আদার কুচি; বড় ২ চামচ ঘি; ২ ইঞ্চি পরিমাণ দারুচিনি; ৬টা লবঙ্গ; ৪টা ছোট এলাচ — সামান্য চূর্ণ করা; ১টা তেজপাতা; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ লবণ; ভাপে সিদ্ধ করা মিশ্র সব্জি (কড়াইশুঁটি, গাজর ইত্যাদি কাটা টুকরো); ৬টি লেবু।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে, ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। টম্যাটোগুলি চার ফালি করে কাটুন। একটা সসপ্যানে টম্যাটো, গোলমরিচ, আখনির ঝোল, আদাকুচি —এগুলি একসঙ্গে মিশিয়ে চড়া আঁচে ফুটান। আঁচ কমিয়ে, সসপ্যানের মুখ ঢেকে আরও ১০-১২ মিঃ সিদ্ধ করুন। আঁচ থেকে নামিয়ে টম্যাটো চটকে নিন এবং চালনী দিয়ে ছেঁকে শুধু রসটা বের করে নিন। এবার এই রসের সঙ্গে জল মিশিয়ে পৌনে ২ কাপ ঝোল করুন এবং একটা পাত্রে তা রেখে দিন।

৩। একটি ভারী সসপ্যানে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে, ধোঁয়া ওঠার আগেই দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাচ এবং তেজপাতার ফোড়ন দিন। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে চাল ঢেলে নেড়েচেড়ে ২ মিনিট ভাজুন।

৪। এবার টম্যাটোর ঝোল, হলুদ এবং নুন মেশান। আঁচ চড়িয়ে দ্রুত ফুটান। ফুটে উঠলেই তৎক্ষণাৎ আঁচ খুব কমিয়ে শক্ত করে ঢেকে দিন। না নেড়ে ২০-২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৫। আঁচ থেকে নামান। এবার ভাপে সিদ্ধ করা সব্জির মিশ্রণটি অন্নের উপর ছিটিয়ে আবার ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার ঢাকনা খুলে ধীরে ধীরে নেড়ে নেড়ে সব মিশিয়ে ঝরঝরে করুন এবং লেবুর টুকরোসহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেমন রাইস (নিম্বুভাত)

(৪ জনের)

দক্ষিণ ভারতীয় এই নিম্বুভাত প্রস্তুত করা খুবই সহজ। যে কোন সময়, যে কোন অনুষ্ঠানে এই নিম্বুভাত পরিবেশন করা চলে। বিউলির ডাল এবং রাই সরিষার ফোড়ন, সঙ্গে ভাজা কাজুবাদাম এবং লেবুর রস এই নিম্বুভাতকে বিশেষ আকর্ষণীয় করে তোলে। রান্না করতে প্রায় ৩৫ মিনিট সময় লাগে।

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছোট ১ চামচ লবণ; বড় ৩ চামচ ঘি বা তিল তেল; আধ কাপ কাজুবাদাম (দু'ফালি করা); বড় আধ চামচ বিউলির ডাল; ছোট ১ চামচ রাই সরষে; ছোট ১/৩ কাপ তাজা লেবুর রস, বড় ৩ চামচ ধনে পাতা কুচি; সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কুচি।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল পরিষ্কার করে, ধুয়ে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন এবং জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে তাতে চাল, নুন এবং বড় ১-২ চামচ ঘি ঢেলে দিন। ভাল করে ঢেকে দিন। এবার আঁচ খুব কমিয়ে ২০-২৫ মিনিট না নেড়েচেড়ে বসিয়ে রাখুন। ভাত ফুটে গেলে নামিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। মাঝামাঝি আঁচে ছোট একটি সসপ্যানে ঘি গরম করুন। তাতে কাজুবাদাম হালকা বাদামী করে ভাজুন। এবার ভাজা কাজুগুলি ভাতের উপর ছড়িয়ে দিন। আবার ঢেকে রাখুন।

৪। এবার আঁচ সামান্য বাড়িয়ে উনুনে বসানো সসপ্যানে বিউলির ডাল এবং রাই সরষের ফোড়ন দিন।

৫। সুগন্ধ ছড়ালে তা ভাতের উপর ঢালুন। এবার হলুদ, লেবুর রস, ধনেপাতা কুচি — এসব ধীরে ধীরে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে দিন।

৬। এবার নারকেল কোরা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

গাজর পোলাও

গাজর কুচি এবং নারকেল কুচি মিশিয়ে এই অন্নটি প্রস্তুত করা হয়। কিশমিশ মিশিয়ে তাতে সামান্য মিষ্টিভাব আনা হয়। পরিবেশন করার আগে লবঙ্গ, গোলমরিচ এবং দারুচিনির টুকরোগুলো বেছে অন্ন থেকে আলাদা করে নিলে ভাল; কারণ সেগুলি খাবার জন্য নয়। কোন ডাল, বা স্যালাড যোগে দুপুরের প্রসাদ বা রাত্রের প্রসাদ হিসাবে তা গ্রহণ করা যায়। এই পদটি দ্রুত প্রস্তুত করা যায়। এটি বর্ণময়, সুগন্ধিময় আর সব চেয়ে বড় কথা, তুষ্টি এবং পুষ্টিসাধক। রান্না করতে কম বেশি ২৫-৩৫ মিঃ সময় লাগবে।

উপকরণ ঃ এক কাপ বাসমতি চাল; বড় ২ চামচ ঘি; বড় দেড় চামচ তিল; ৬টা আস্ত লবঙ্গ; ৬টা গোলমরিচ; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; বড় ৩ চামচ তাজা ঝুনো নারকেল কুচি; ২ কাপ জল; দেড় কাপ গাজর কুচি; ছোট এক চামচ লবণ; বড় ২ চামচ কিশমিশ।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে ধুয়ে কিছুক্ষণ ভেজান এবং জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটা ভারী দেড় লিটার আয়তনের সসপ্যানে মাঝামাঝি তাপে এমনভাবে ঘি গরম করুন যাতে ঘি গরম হবে অথচ ধোঁয়া উঠবে না। একে একে তিল, লবঙ্গ, গোলমরিচ, দারুচিনি এবং নারকেল কুচি ঢেলে দিন। হালকা বাদামী করে ভাজুন। এবার চাল ঢেলে দিন এবং আরও কয়েক মিনিট ভাজুন।

৩। জল এবং অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন।

৪। জল ফুটে ওঠা মাত্রই আঁচ কমিয়ে পাত্রটি খুব শক্ত করে ঢেকে দিন এবং না নেড়েচেড়ে ২০-২৫ মিনিট বসিয়ে রাখুন।

৫। জল শুকিয়ে গেলে আগুন নিভিয়ে দিন এবং ঢেকে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাখুন। পরিবেশন করার আগে কাঁটা চামচ দিয়ে নেড়েছেড়ে ঝরঝর করুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বেগুন পোলাও (৬ জনের)

উপকরণ ঃ বাসমতি কিংবা যে কোন ভাল চাল ১০০ গ্রাম; হলুদ ছোট এক চামচ; লবণ দু'চামচ; জল ৫৩০ মিলিলি; বেগুন ২৩০ গ্রাম (সমানভাবে টুকরো করা); সাদা তিল বড় তিন চামচ; গোল মরিচ ১২টা; ধনে বড় দেড় চামচ; লবঙ্গ ৮ খানা; দারুচিনি ছোট সিকি চামচ; ঘি বড় পাঁচ চামচ; কাজুবাদাম (দু'ফালি করা) আধ কাপ; আদাকুচি বড় আধ চামচ; কাঁচা লঙ্কা কুচি ছোট দু'চামচ; কালো সরিষা ছোট আধ চামচ; ছোট এলাচ ৪টি (সামান্য চূর্ণ করা); তাজা কারিপাতা ৬/৭ খানা; লেবুর রস বড় আধ চামচ; চিনি ছোট ১ চামচ; ধনে পাতা কুচি বড় তিন চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে ভাল করে চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। হলুদ, ছোট ১ চামচ নুন এবং বড় এক চামচ জল একটি গামলা-বাটির মধ্যে এক সঙ্গে মিশিয়ে নিন। বেগুনের টুকরাগুলি তার মধ্যে ফেলে একটু নেড়েচেড়ে নিন।

৩। সাদা তিল, গোল মরিচ, ধনে এবং লবঙ্গ একটি ভারী কড়াইতে অল্প আঁচে ভেজে নিন। সাদা তিলগুলি যতক্ষণ পর্যন্ত বাদামীবর্ণ ধারণ না করছে, ততক্ষণ ভাজতে থাকুন। মাঝে মধ্যে নেড়ে দেবেন। ভাজা হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে সেগুলিকে গুঁড়ো করে নিন। সঙ্গে কাঁচা দারুচিনি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে রেখে দিন।

৪। মাঝারি আঁচে একটি দুই লিটার আয়তনের ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। তাতে কাজুবাদামগুলি বাদামী বর্ণের করে ভেজে তুলে রাখুন। আবার সেই ঘি আরও একটু গরম করে আদা এবং লঙ্কার কুচি, কালো সরষে এবং এলাচ দিয়ে ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে গেলে কারিপাতা এবং বেগুনের টুকরোগুলি ঢেলে দিন। বেগুনগুলি সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ না করা পর্যন্ত আরও একটু ভেজে নিন।

৫। চাল ঢেলে দিন। আরও ২ মিনিট ভাজুন। জল ঢালুন । মশলার পাউডার, অবশিষ্ট নুন, লেবুর রস, চিনি, ভাজা কাজুবাদাম এবং বড় দেড় চামচ ধনে পাতার কুচি — সব মিশিয়ে আঁচ খুব চড়া করে দিন। অল্প সময়ের মধ্যেই ভাত ফুটে উঠবে।

৬। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন। ভাল করে ঢাকনা চাপা দিন এবং প্রায় ২০ থেকে ২৫ মিনিট চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। আগুন নিভিয়ে ভাত নামান। ৫ মিনিট ঢাকনা খুলে রাখুন । এতে ভাত আবার শক্ত হবে।

৭। পরিবেশনের কিছু আগে একটা কাঁটা চামচ দিয়ে ভাতটা আস্তে করে নেড়েচেড়ে ঝরঝরে করে নিন। সঙ্গে অবশিষ্ট ধনেপাতা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফুলকপি পোলাও

এই সুস্বাদু পোলাও মশলাযুক্ত কচি ফুলকপি দিয়ে রান্না করা হয়। ফুলকপির সবগুলি টুকরো যেন সমান হয়। টকুরোগুলো অসমান হলে ভাল ভাজা হবে না। টুকরোগুলিকে ভাজতে ভাজতে হালকা বাদামী করে নিতে হবে। এরপর ভাজার ঐ অবস্থায় নারিকেল এবং দই-এর একটি মিশ্রণ ঢেলে কপি নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করতে হবে। পরে তা মশলাযুক্ত অন্নের সঙ্গে মিশিয়ে সুসিদ্ধ করতে হবে।

এই ফুলকপি পোলাও আস্বাদন করে আপনি চমৎকৃত হবেন এবং বুঝতে পারবেন যে তা কত উপভোগ্য। নিম্নে তার বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া হল।

উপকরণ ঃ (৮ জনের)

ফুলকপির জন্য ঃ

২৫ গ্রাম ঝুনো নারকেল কোরা; ১ টেবল চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি; ১ টেবল চামচ আদা কুচি; ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি; ১২০ মিলি লিটার টক দই; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ লবণ; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুড়ো; ৩ টেবল চামচ ঘি; ১টি ছোট কচি ফুলকপি।

অন্নের জন্য ঃ

৯৫ গ্রাম বাসমতি চাল; ৩ টেবল চামচ ঘি; ১টা তেজপাতা, ছোট দেড় চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; ৪টি এলাচ; ৪৮০ মিলি জল; ছোট ১ চামচ চিনি; কয়েক টুকরো পাতিলেবু।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

ফুলকপি রান্নার পদ্ধতি ঃ

১। নারকেল, কাঁচালঙ্কা, আদা, ধনেপাতা এবং দই একত্রে পেষণযন্ত্রে চন্দনের মতো মিহি করে পেষণ করুন। দই ছাড়া অন্যান্য উপাদানগুলি ইচ্ছে করলে শিলনোড়াতেও

বেটে দই -এর সঙ্গে মিশিয়ে নিতে পারেন। এবার মিশ্রণটা একটা পাত্রে নিয়ে তাতে হলুদ, নুন এবং গোলমরিচের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন।

২। একটি ভারী দু'লিটার আয়তনের সসপ্যানে বড় তিন চামচ ঘি গরম করুন। প্রথমে সামান্য ধোঁয়া উঠবে। এর পর যখন ধোঁয়া ওঠা বন্ধ হবে, তখন ফুলকপির টুকরোগুলি পাত্রে ঢেলে দিন এবং প্রায় পাঁচ মিনিট কিংবা যতক্ষণ টুকরোগুলি সামান্য বাদামী বর্ণের না হয় ততক্ষণ ভাজতে থাকুন। এবার এগুলির সঙ্গে উপরোক্ত দই-এর মিশ্রণটা ঢালুন এবং ভাল করে নাড়িয়ে মিশিয়ে নিন। এরপর কিচুটা আঁচ কমিয়ে ফুলকপির টুকরোগুলি শুকনো করে ভাজুন এবং অর্ধেক সিদ্ধ করুন।

৩। এবার মিশ্রণটি আঁচ থেকে নামিয়ে একটা ছোট বাটিতে রাখুন এবং পাত্রটি ধুয়ে নিন।

অন্ন রান্নার পদ্ধতি ঃ

১। চালটা ভাল করে ঝাড়াই বাছাই করে দু-তিন বার ধুয়ে নিন এবং কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে পরে চালুনী দিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটি ভারী দু'লিটার আয়তনের সসপ্যানে বড় দেড় চামচ পরিমাণ ঘি গরম করুন। এবার তেজপাতা, জিরা, কালো সরষে এবং এলাচ দানার ফোড়ন ফুটন্ত ঘিতে ছেড়ে দিন। যখন সরষে ফুটতে থাকবে ঠিক সেই সময় চাল ঢেলে ২-৩ মিনিট ভাজুন।

৩। এরপর জল এবং চিনি ঢেলে দিন এবং আঁচ খুব বাড়িয়ে দিন। জল ফুটে উঠলে দই ফুলকপির মিশ্রণটি ঢেলে দিন, সঙ্গে আঁচও কমিয়ে দিন এবং শক্ত করে ঢাকনা দিয়ে চাপা দিন। তারপর ২০-২৫ মিনিট নাড়াচাড়া না করে বসিয়ে রাখুন এবং লক্ষ্য রাখুন জল শুকিয়ে গেল কিনা, মাঝে মধ্যে দু'একটি অন্ন তুলে হাতে টিপে দেখুন সিদ্ধ হল কিনা। ভাল সিদ্ধ হলে এবং জল শুকিয়ে গেলে উনুন নিভিয়ে দিয়ে আরও পাঁচ মিনিট উনুনেই বসিয়ে রাখুন। তাতে অন্ন বেশ জমাট ভাব ধরবে। পরিবেশনের পূর্বমুহূর্তে ঢাকনা খুলে অবশিষ্ট ঘি মিশিয়ে চামচ দিয়ে নাড়াচাড়া করে ঝকঝকে করে দিন। এবার কয়েকটি লেবু হাল্কা করে কেটে অন্নের চারপাশে সাজিয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

তেঁতুল ভাত

উপকরণ ঃ ৩ কাপ বাসমতি চাল; ৬ কাপ জল; ২টা আমলকি পরিমাণ তেঁতুল; ১ কাপ গরম জল; ছোট আধ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ আস্ত গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ মেথি; বড় ৪ চামচ কাঁচা তিল; বড় ৬ চামচ শুকনো নারকেল; ছোট ৪ চামচ রসম

পাউডার; ছোট ২ চামচ নুন; বড় ৪ চামচ গুড়; ৪ চামচ তেল; বড় ৪ চামচ কাঁচা বাদাম (দু' ফালি করা); ছোট ২ চামচ কালো সরিষা; ২০ খানা কারিপাতা।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরান।

২। ৬ কাপ জল গরম করুন। তাতে চাল ঢালুন। জল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে পাত্রটি শক্ত করে ঢেকে দিন। প্রায় ২০ মিনিট চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। নামিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। এবার আধ কাপ গরম জলে তেঁতুলের বলটি চটকে নিন এবং ছাঁকনী দিয়ে কাইটা আলাদা করুন।

৪। জিরা, গোলমরিচ, মেথি, তিল – একে একে বিনা তেলে ভেজে নিন। সুগন্ধ ছড়ালে নামিয়ে চূর্ণ করুন। শুকনো নারকেলের সঙ্গে চূর্ণটি মেশান।

৫। এবার তেঁতুলের কাই, রসম পাউডার (ছোট ২ চামচ করে কালো সরিষা এবং গোলমরিচ এবং আধ চামচ ধনেবীজ, ১০টা শুকনো লঙ্কা, ছোট ৩ চামচ মেথি এবং ছোট ৪ চামচ জিরা অল্প তেলে ফোড়ন দিয়ে চূর্ণ করে নিলেই রসম পাউডার প্রস্তুত)। নুন এবং গুড় এক সঙ্গে মিশিয়ে মাঝামাঝি আঁচ কষিয়ে আঁচে থেকে নামান।

৬। এবার ৪ এবং ৫–এর উল্লেখিত মশলার মিশ্রণ করুন।

৭। এবার বাদাম তেলে বাদাম ভেজে নামিয়ে রাখুন। অবশিষ্ট তেল গরম করে কালো সরিষা এবং কারিপাতার ফোড়ন দিন। ফোড়নটি তেঁতুলের মিশ্রণে ঢেলে মিশিয়ে নিন।

৮। এবার অন্নের সঙ্গে বাদাম এবং তেঁতুল-মশলা মিশ্রণটি ভাল করে মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

টম্যাটো ভাত (৪ জনের)

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; পৌনে ২ কাপ জল; ছোট ১ চামচ লবণ; ছোট ১ চামচ পাপ্রিকা (মিষ্টি লঙ্কা); বড় ২ চামচ মিষ্টি তুলসী (কুচি করা); বড় ২ চামচ ঘি; ছোট আধ চামচ হিং (হলুদ বর্ণের) পাউডার; ৪ কাপ পাকা শক্ত টম্যাটো (টুকরো করা); বড় ২ চামচ ধনেপাতা; ছোট ১ চামচ কালো সরষে।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। নুন, অর্ধেক ধনেপাতা, টম্যাটো এবং মিষ্টি তুলসী একত্রে মিশিয়ে মাঝামাঝি আঁচে একটি ২ লিটার আয়তনের পাত্রে ফোটান। সুসিদ্ধ হলে চটকে ছেঁকে নিন। আরও সিদ্ধ করে কষিয়ে প্রায় দেড় কাপ সস তৈরী করুন।

৩। অন্য একটি ২ লিটার আয়তনের পাত্রে অল্প মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। সরষে ও হিং-এর ফোড়ন দিন। এবার চাল ঢেলে ২ মিনিট ভাজুন।

৪। চাল অস্বচ্ছ কাঁচের মতো হলে ফুটন্ত জল ঢালুন। আঁচ চড়িয়ে চাল ফোটান। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে শক্ত করে ঢাকনা দিন এবং ১৫-২০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৫। জল শুকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। ঢাকনা খুলে টম্যাটো সস এবং অবশিষ্ট ধনেপাতা ছিটিয়ে নেড়েচেড়ে মেশান। ইচ্ছা করলে কিছু মিষ্টি তুলসী পাতার কুচিও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দই ভাত (৪ জনের)

বৈদিক রন্ধন শাস্ত্রে এই দই ভাতের উল্লেখ পাওয়া যায়। এটা সহজপাচ্য এবং পুষ্টিকর। সকালের কিংবা দুপুরের প্রসাদ হিসাবে তা পরিবেশন করা চলে। রাতে দই ভাত নিষিদ্ধ।

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; বড় ২ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ লবণ; সোয়া কাপ টক দই কিংবা খসমালাই; সিকি চামচ আদা বাটা বা চূর্ণ।

১। চাল বেছে, ধুয়ে কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে পরে জল ঝরিয়ে নিন।

২। দেড় লিটার আয়তনের একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে চাল ঢেলে দিন। একটু নেড়েচেড়ে আঁচ, খুব কমিয়ে ভাল করে ঢেকে দিন। ২০ থেকে ২৫ মিনিট চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। চাল সুসিদ্ধ হয়ে জল যখন শুকিয়ে যাবে, তখন আঁচ থেকে নামিয়ে আরও পাঁচ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৩। ভাতটা একটা চ্যাপ্টা থালায় ছড়িয়ে দিন। তাতে ঘি এবং নুন ঢেলে ধীরে ধীরে মিশিয়ে নিন।

৪। ভাত যখন ঠান্ডা হবে, তখন তাতে দই কিংবা খসমালাই এবং আদা বাটা মিশিয়ে নিন। এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ ইচ্ছা করলে বিউলি, অড়হর, মটর – এসব ডাল এবং আদা কুচি ঘিতে ফোড়ন দিয়েও অন্য আরেক রকম দই ভাত করা যায়। তখন আর কাঁচা আদাবাটা দিতে হবে না।

নারকেল ভাত (৪ জনের)

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছোট পৌনে ১ চামচ নুন; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা লবঙ্গ; ১০০ গ্রাম খাঁটি নারকেল তেল (কিংবা ঘি); আধখানা ঝুনো নারকেল কোরা এবং কিছু নারকেল কুচি; ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; ৫০ গ্রাম কাজুবাদাম (দু'ফালি করা)।

প্রস্তুত প্রদ্ধতি ঃ

১। চাল বেছে ধুয়ে একটু ভিজিয়ে রাখুন এবং জল ঝরান।

২। একটি পাত্রে কিছু নারকেল তেল বা ঘি গরম করে প্রথমে কাজুবাদাম এবং পরে নারকেল কুচি সামান্য বাদামী করে ভাজুন। তুলে একটি পাত্রে রাখুন। নারকেল কোরাটাও সামান্য একটু ভেজে নামিয়ে রাখুন।

৩। একটি পাত্রে জল গরম করে নামিয়ে রাখুন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে নারকেল তেল গরম করুন। তাতে জিরা এবং সরষে ফোড়ন দিন। সরষে ফেটে গেলে চাল ঢেলে সামান্য ভেজে নিন। গরম জল ঢেলে নেড়েচেড়ে দিন। সঙ্গে দারুচিনি, নুন এবং আস্ত লবঙ্গ দিয়ে ফুটান। চাল ফুটে যখন নরম হবে এবং জল শুষে নেবে, তখন নামিয়ে কিছুটা ঠাণ্ডা করুন।

৫। সামান্য ঠান্ডা হলে কাঁটা চামচ দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়ুন এবং ভাত ঝরঝরে করে নিন। দারুচিনি এবং লবঙ্গ বেছে ফেলে দিন। ভাতের সঙ্গে কাজুবাদাম, নারকেল কোরা ও কুচি ভাল করে মেশান। কোন উত্তম সব্জি (যেমন দই বেগুন) এবং ভাজির সাথে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ ইচ্ছে করলে চাল না ভেজে নুন, দারুচিনি এবং লবঙ্গ সহ আগে ফুটিয়ে নিতে পারেন। নামিয়ে কিছুটা ঠাণ্ডা করে, পরে জিরা এবং সরষে ফোড়ন দিয়ে তা ভাতের সঙ্গে মেশাতে পারেন। তবে চাল ফুটে গেলে আস্ত দারুচিনি এবং লবঙ্গ যথাসম্ভব বেছে বেছে ফেলে দেবেন। নারকেল কোরা যদি পর্যাপ্ত না হয়, নারকেল ভাত সুস্বাদু হবে না। ভাত ফোটার সময় ছোট আধ চামচ চিনিও মেশাতে পারেন।

দধ্যোধন (৫ জনের জন্য)

খুব অল্প সময়ে এই দধ্যোধন রান্না করা যায়। এটা এক বিশেষ ধরনের দই ভাত। গ্রীষ্মকালে এই দধ্যোধন তৃপ্তিদায়ক, পুষ্টিবর্ধক এবং ক্লান্তিনাশক। তা হজম করাও সহজ। রান্না করতে সময় লাগবে প্রায় ৩০ মিনিট।

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; দেড় কাপ টক দই কিংবা খসমালাই ও দই-এর মিশ্রণ; ছোট ১ চামচ নুন; ছোট সওয়া এক চামচ আদাবাটা; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; এক কাপের অর্ধেকের কিছু বেশি কাঁচা আমের কুচি (আম না পেলে শশা কিংবা গাজর কুচি); বড় দেড় চামচ ঘি বা তিল তেল; বড় আধ চামচ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ছোট ১ চামচ কালো সরিষা; ৮ খানা তাজা কারিপাতা; কিছু ধনে পাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চাল বেছে ধুয়ে কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে চাল ঢালুন। একটু নেড়েচেড়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। প্রায় ২৫ মিনিটের মতো চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। চাল ফুটে নরম হলে এবং জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে আরও ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৩। একটা ছড়ানো থালায় ভাতটা হাতা দিয়ে ছড়িয়ে দিন। সামান্য ঠাণ্ডা হলে দই, নুন, আদাবাটা, গোলমরিচের গুঁড়া এবং আমকুচি সমানভাবে মেশান।

৪। মাঝামাঝি আঁচে একটি ছোট পাত্রে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার আগেই মুহূর্তে বিউলি ডাল এবং কালো সরষের ফোড়ন দিন। একটু ভাল করে ভাজুন। ডাল যখন লালচে হবে, সরষে ফোটা বন্ধ হবে, তখন কারিপাতা দিন। ৫ সেকেন্ড ভেজে দই মেশানো ভাতে ফোড়ন ঢালুন এবং আলতোভাবে মেশান।

৫। ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

চাপাটি পরোটা পুরি

দই চাপাটি (১২ খানা)

দই চাপটির তালটিকে সাধারণ চাপাটির মতোই যতটুকু সম্ভব নরম করে মাখতে হবে। তবে সেঁকা হয়ে যাওয়ার পর দই চাপাটিকে একটু বেশি তুলতুলে বলে মনে হয়। কোনও ডাল বা সব্জির সঙ্গে দই চাপাটি পরিবেশন করা যায়।

উপকরণ ঃ সোয়া ২ কাপ আটা, কিংবা দেড় কাপ আটা এবং পৌনে ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ; ছোট আধ চামচ নুন; প্রায় আধ কাপ টক দই; ৫ টেবল চামচ গরম জল; চাপাটি বেলার জন্য কিছু শুকনা আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি বড় পাত্রে আটা কিংবা আটা-ময়দার মিশ্রণটি ঢেলে নিন। নুন এবং দই মিশিয়ে মাখতে থাকুন। প্রথমে একটু বেশি করে গরম জল ঢেলে মিশ্রণটি আরও ভাল করে মাখুন। যদি দেখেন মিশ্রণ শক্ত আছে, ধীরে ধীরে অল্প করে জল মেশাবেন। এবার আচ্ছা করে মাখুন। মাখা যত ভাল হবে, চাপটিও তত মোলায়েম হবে। এবার একটি তাল পাকিয়ে ৩ ঘন্টা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। চাপাটি বেলার আগে তালটি আবার মেখে নিন। ১৪ খানা চাপাটি বেলে নিন। বেলার দুপাশে একটু করে শুকনো আটা মাখিয়ে নেবেন । তৈরী করার সময় সেইগুলি একটা সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে পারেন।

৩। তাওয়া গরম করুন। চাপাটি ভাজার আগে চাপাটির গায়ে লেগে থাকা বাড়তি শুকনো আটা ঝেড়ে ফেলে দিন। সমানভাবে তাওয়ার উপর বিছিয়ে দিন। চাপাটির এক দিক প্রায় ১ মিনিট ভেজে দ্বিতীয় পাশে প্রায় আধ মিনিট ভাজুন।

৪। এবার তাওয়া থেকে তুলে সরাসরি আগুনে ধরুন। মুহূর্তের মধ্যে চাপাটি ফুলে উঠবে।

৫। নামিয়ে উভয়পার্শ্বে বেশি করে ঘি মেখে নিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ছানা চাপাটি (১২ খানা)

একবার শীতকালে শ্রীল প্রভুপাদ বৃন্দাবনে যমুনাদেবীকে এই ছানা চাপাটি বানাতে বলেছিলেন। এই ছানা চাপাটিকে প্রভুপাদ নাম দিয়েছিলেন উইন্টার চাপাটি, অর্থাৎ

শীতকালীন চাপাটি। প্রচন্ড ঠান্ডার সময় এই চাপাটি দেহকে গরম রাখে এবং তা খুবই পুষ্টিকর। সাধারণত কোনও সূপের সঙ্গে এই চাপাটি পরিবেশিত হয়। শ্রীল প্রভুপাদ ফল, দুধ এবং তালগুড়ের সঙ্গে এই চাপাটি খেয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ দুধ; ছোট ১ চামচ তাজা লেবুর রস; সোয়া ২ কাপ আটা; কিংবা সোয়া কাপ আটা এবং ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ; ছোট আধ চামচ নুন; চাপাটি বেলার জন্য কিছু শুকনা আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। দুধ গরম করুন। দুধ ফুটে উঠলে আঁচ থেকে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে লেবুর রস ছিটিয়ে আস্তে আস্তে নাড়ুন। মিনিটের মধ্যে দুধ কেটে ছানা হবে। ছানার জল সহ ছানার মধ্যে নুন মেশান এবং অর্ধেক আটা ঢেলে হাতা দিয়ে নাড়তে থাকুন। ছানা, ছানার জল এবং আটা একসঙ্গে মেখে একটা বারকোসে নামিয়ে নিন। এবার অতিরিক্ত আটা মেখে মেখে নরম লেচি তৈরী করতে হবে। এই ছানা চাপাটির লেচি একটু বেশি সময় ধরে মাখতে হয় । না হলে ছানা আটার সঙ্গে মিশবে না।

২। চাপাটি বেলার আগে তালটি আবার মেখে নিন। ১৪খানা চাপাটি বেলে নিন। বেলার সুবিধার্থে চাপাটির দুপাশে একটু করে শুকনো আটা মাখিয়ে নেবেন। তৈরি করার সময় সেইগুলি একটা সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে পারেন।

৩। মাঝামাঝি আঁচে তাওয়া গরম করুন। চাপাটির গায়ে লেগে থাকা শুকনো আটা ঝেড়ে এক পাশে প্রায় এক মিনিট এবং অন্য পাশে আধ মিনিট ভাজুন। তাওয়াতে চাপাটি এমনভাবে বিছাবেন যাতে কোথাও কুঁচকে না যায়।

৪। তাওয়া থেকে নামিয়ে সরাসরি আঁচে ধরুন। ফুলে উঠলে একবার পাশ ফেরান। নামিয়ে দুপাশে ঘি মেখে কোনও সব্জিসহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মোতি রুটি (১৪ খানা)

মোতি রুটি খুবই পুষ্টিকর এবং সুস্বাদু। সব্জি এবং সূপ সহযোগে তা পরিবেশন করা যায়।

উপকরণ ঃ ২ কাপ আটা; ছোট ১ চামচ চিনি; ছোট সিকি চামচ বেকিং সোডা; ছোট ১ চামচ নুন; সিকি কাপ দুই; ৩ টেবল চামচ বাদাম তেল; ৬-৮ টেবল চামচ ঈষৎ গরম জল; বেলার জন্য শুকনো আটা; ৫০ গ্রাম ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আটা, চিনি, সোডা এবং নুন একসঙ্গে মেশান। দই এবং বাদাম তেল এক সংগে মেশান এবং তাতে ৬ টেবল চামচ গরম জল মেশান। দই-এর মিশ্রণটি সরু ধারার মতো আটার মিশ্রণে ঢালুন এবং চাপাটির উপযুক্ত নরম তাল তৈরী করুন (আটা বা ময়দার তারতম্য অনুসারে জলও কম বেশি মেশাতে হবে)। এবার একটি প্লাষ্টিকের ব্যাগের মধ্যে কিছুটা তেল ঢালুন এবং ব্যাগের সর্বত্র তেলটা ছড়িয়ে দিন। আটার সবটুকু তাল দিয়ে একটি বলের মতো তৈরী করে সেই থলির মধ্যে ঢোকান। থলির সমস্ত বায়ু বের করে দিয়ে মুখটা খুব শক্ত করে বেঁধে দিন। আটার তাল পূর্ণ সেই থলিটা কোনও গরম স্থানে ১২ ঘন্টা ফেলে রাখুন। ঠাণ্ডার দিনে কম্বল মুড়ি দিয়ে কিংবা উনুনের পাশে তালটা রাখতে পারেন। ১২ ঘন্টা পরে দেখবেন ফুলে উঠেছে এবং টক টক গন্ধ ছড়াচ্ছে।

২। এবার তালটাকে পুনরায় মেখে নিন এবং তা থেকে ১৪ খানা লেচি তৈরী করুন। বেলার সময় চাপাটির দুপাশে অল্প করে শুকনো আটা মাখাতে পারেন। তবে সেঁকার সময় সেই শুকনো আটা যথাসম্ভব ঝেড়ে ফেলে দিতে হবে।

৩। মাঝামাঝি আঁচে তাওয়া গরম করুন। তাওয়ার উপর চাপাটি এমন করে বিছিয়ে দিন যেন কোথাও কুঁচকে না যায়। যদি অনিচ্ছাসত্ত্বেও কুঁচকে যায়, তাহলে কুঁচকানো অংশটিতে কোন চাপ দেবেন না। দেড় মিনিট সেঁকার পর উল্টে দিন। আবার আধ মিনিট সেঁকে সরাসরি আঁচে ফেলুন। ফুলে উঠলে একবার পাশ ফিরিয়ে নামিয়ে ফেলুন। উভয় পার্শ্বে ঘি মেখে সব্জি এবং সুপ সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

থেপ্‌লা

উপকরণ ঃ ২ কাপ ময়দা; ১ কাপ আটা; ছোট দেড় চামচ লবণ; ছোট ১ চামচ যোয়ান; ছোট ১ চামচ তিল; ৩ খানা কাঁচা লঙ্কা বাটা; ছোট ১/২ চামচ আদাবাটা; ছোট ১ চামচ চিনি; ৩/৪ কাপ বাদাম তেল, দই ১/২ কাপ; এক মুঠি ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

$\frac{1}{8}$ কাপ তেলের সঙ্গে দই ছাড়া সব মিশান। আলতোভাবে সব মেশানোর পর সব শেষে দই মেশান। এবার চাপাটি তৈরী করে বাকি তেল দিয়ে পরোটার মত ভাজুন। অর্থাৎ চাপাটির দুপাশে সামান্য করে তেল ছড়িয়ে দিন (চাপাটি কিছুটা গরম হবার পর)। এই ভাজা চাপাটিই গুজরাটী থেপ্‌লা। এই থেপ্‌লা দোকলার মতো তেঁতুল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করতে পারেন।

বিঃ দ্রঃ - আটা ও ময়দার বদলে শুধু ছোলা বেসনের সঙ্গে অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে বেসন থেপ্‌লা তৈরী করা যায়।

ফুলকপি পরোটা (৫ খানা)

আলু পরোটা, ফুলকপি পরোটা – ইত্যাদি পুর ভরা পরোটাগুলি একই নিয়মে তৈরী করা হয়, শুধু বিভিন্ন প্রকার পুরের ব্যবহারের মাধ্যমে তাতে অনেক বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা হয়। মশলাযুক্ত চটকানো আলুসিদ্ধ থেকে শুরু করে, গাজর কুচি, ফুলকপি কুচি, চটকানো সিদ্ধ কড়াইশুঁটি, জ্যাম, গুড় ইত্যাদি বহু প্রকারের পুর ব্যবহার করা যায় এবং পুরগুলির অধিকাংশই বিচিত্র মশলার স্বাদে গন্ধে বৈচিত্রপূর্ণ।

পরোটার উপকরণ ঃ ৪ কাপ আটা, কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দার মিশ্রণ; আধ টেবল চামচ নুন; ১ কাপ ঘি; ১/৩ কাপ ঈষদুষ্ণ গরম জল; পরোটা বেলার জন্য কিছু শুকনো আটা।

ফুলকপি পুরের উপকরণ ঃ ৩ টেবল চামচ ঘি; ২ টেবচ চামচ খোসা ছাড়ানো আদা কুচি; পৌনে ৩ কাপ ফুলকপি কুচি; ছোট ২ চামচ গরম মশলা; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচের গুড়া; ছোট সোয়া চামচ নুন; ভাজার জন্য ২/৩ কাপ তেল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে নুন এবং আটা-ময়দা মিশ্রিত করুন। তাতে ঘি ঢেলে মাখুন। প্রথম দিকে একটু বেশি জল ঢেলে একটি দলার মতো করুন। পরে ধীরে ধীরে জল ঢেলে দলাটি মোটামুটি নরম করুন। এবার খুব ভাল করে মাখুন। দলাটি খুব মোলায়েম হলে তার উপরে সামান্য তেল বা ঘি মেখে ভিজা গামছা দিয়ে ৩ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। অন্য একটি পাত্রে মাঝামাজি আঁচে ঘি গরম করে আদা ফোড়ন দিন। তাতে ফুলকপি কুচি মিশিয়ে নেড়েচেড়ে ভাজুন। ভাজা ভাজা হয়ে এলে গরম মশলা, সিমলা মরিচের গুড়া এবং নুন মেশান। নেড়েচেড়ে আঁচ থেকে নামান। এই পুরটিকে ১০ ভাগে ভাগ করুন।

৩। এবার আটার তালটি থেকে ১০ খানা বল তৈরী করুন। হাতের তালুতে মসৃণ করে নিয়ে সামান্য শুকনো আটার সাহায্যে চাপাটির মতো করে পরোটা বেলুন। পারোটার গায়ে বেশি শুকনো আটা লেগে থাকলে ভাজার সময় সেগুলি পুড়ে খারাপ গন্ধ ছড়াবে। রুটিগুলি যেন গোল এবং সমতল হয়। একটি রুটি নিয়ে তার চারপাশের কিনারে সামান্য জল লাগিয়ে নিন।

৪। কিনারে জল লাগানো রুটিটির মাঝখানে সমতলভাবে ফুলকপি পুর বিছিয়ে দিন। পুর যেন খুব কিনারে না আসে। আর একটি চাপাটি নিয়ে তার উপর বিছিয়ে আলতোভাবে চেপে চেপে বাতাস বের করুন। কিনারটা টিপে টিপে দুটো চাপাটি জোড়া

লাগিয়ে দিন। কিনারটা যদি বেশি বেরিয়ে থাকে, ছুরি দিয়ে কেটে খানিকটা বাদ দিতে পারেন। একই নিয়মে সব পরোটা বানিয়ে আলাদা আলাদা করে বিছিয়ে রাখুন।

৫। মাঝামাঝি আঁচে তাওয়া গরম করুন। একটু ঘি ছিটিয়ে দিন। তাওয়াতে এক ফোটা জল ফেলে যদি দেখেন যে জলটা লম্ফঝম্প করে শুকিয়ে যায়, তবে বুঝবেন তাওয়া প্রস্তুত। এবার সতর্কভাবে পরোটা বিছান। দেড় মিনিট ভেজে ছোট এক চামচ ঘি ছিটান। এক পাশে দু' তিন মিনিট ভেজে পাশ ফিরিয়ে আরও ছোট এক চামচ ঘি দিন। আরও দু'মিনিট ভাজুন। মাঝে মধ্যে হাতল দিয়ে সামান্য চাপ দিলে পরোটা কিছুটা ফুলবে। সামান্য বাদামী হলে নামিয়ে ফেলুন। অনুরূপভাবে সব পরোটা ভেজে চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আলু পরোটা (১০ খানা)

যমুনাদেবী দাসী একদিন পুরাতন দিল্লীর পরোটাগলিতে বাজার করতে গিয়ে পারাটাওয়ালাদের পরোটা তৈরী করতে দেখে এই পরোটাটি শিখে নেন। পরে তিনি যখন শ্রীল প্রভুপাদকে তা করে দেন, তখন প্রভুপাদ জানতে চেয়েছিলেন যে, কোথা থেকে তিনি (যমুনাদেবী) তা শিখেছেন। যমুনাদেবীর মুখ থেকে সব কথা শুনে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছিলেন যে, একজন পর্যবেক্ষণশীল পাচক শুধুমাত্র দর্শন এবং শ্রবণের মাধ্যমেই রান্নার বিভিন্ন পদ শিখতে পারেন। শ্রীল প্রভুপাদ নিজেও তাঁর মা, মাসী এবং ফেরিওয়ালাদের রান্না করা দেখে অনেক রান্না শিখেছিলেন। এই আলু পরোটাটি যমুনাদেবীর অন্যতম প্রিয় পরোটা।

রুটি তৈরির উপকরণ ঃ ৪ কাপ আটা; কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দার মিশ্রণ; আধ টেবল চামচ নুন; ১/৩ কাপ তরল ঘি; ১/৩ কাপ গরম জল; বেলার জন্য কিছু শুকনো আটা।

পুর তৈরির উপকরণ ঃ ২ টেবল চামচ ঘি; আধ টেবল চামচ আদা কুচি; আধ টেবল চামচ কাঁচা লঙ্কার কুচি, আধ টেবল চামচ জিরা; আড়াই কাপ সিদ্ধ করা আলু (খোসা ছাড়িয়ে চটকানো); আধ টেবল চামচ ধনে গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচের গুঁড়া; ছোট আধ চামচ হলুদ; আধ টেবল চামচ নুন; ১ টেবল চামচ লেবুর রস; ছোট ২ চামচ গুড়; ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ১/২ কাপ তরল ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আটা, নুন এবং ঘি একসঙ্গে মাখুন। পরিমাণ মতো ঠিক রেখে, প্রথম দিকে জল একটু বেশি করে ঢালুন এবং শেষ দিকে খুব সতর্কভাবে অল্প অল্প জল ঢেলে খুব করে মাখামাখি করুন। একটি নমনীয় তাল বানিয়ে ৩ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। একটি কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করে তাতে আদাকুচি, কাঁচা লঙ্কা এবং জিরার ফোড়ন দিন। ফোড়ন বাদামী বর্ণ ধারণ করলে তাতে চটকানো আলু, ধনের গুঁড়া, সিমলা মরিচের গুঁড়া হলুদ, নুন, লেবুর রস, গুড় এবং ধনেপাতা মেশান। কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে ভেজে তুলে রাখুন। ঠান্ডা হলে ১০ খানা বল করুন।

৩। আটার তালটি পুনরায় মাখামাখি করে ২০ খানা বল তৈরী করুন। তা থেকে মসৃণ এবং সমান আয়তনের ২০ খানা গোল চাপাটি তৈরী করুন। বেলার সময় অল্প করে শুকনো আটা চাপাটির দুপাশে মাখিয়ে নেবেন। এবং বেলা হয়ে গেলে চাপাটির গায়ে লেগে থাকা শুকনো আটা ঝেড়ে ফেলে দেবেন।

৪। এবার একটি চাপাটি নিন। তার কিনারে চারপাশে একটু করে জল মাখিয়ে নিন। মাঝখানে সমতলভাবে আলুপুর বিছিয়ে দিন। দ্বিতীয় একটি চাপাটি নিয়ে তার উপর বিছিয়ে আলতোভাবে চেপে চেপে ভেতরের বাতাস বের করে ধারের দিকে টিপে টিপে জুড়ে দিন। যদি দুটো চাপাটি সমান মাপের না হয়, ছুরি দিয়ে কিনার থেকে কেটে সমান করে নিতে পারেন। একইভাবে ১০ খানা পরোটা তৈরী করুন।

৫। তাওয়া গরম করুন। একটু করে ঘি ছিটিয়ে দিন। একটা-একটা করে পরোটা ভাজতে থাকুন। মাঝে মাঝে ঘি ছিটাবেন এবং পাশ ফিরিয়ে হাতা দিয়ে আলতোভাবে চেপে ধরবেন। দুপাশে বাদামীবর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দই পুরি (১২ খানা)

উপকরণ ঃ ২ কাপ আটা, কিংবা ১ কাপ আটা ও ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ; ছোট আধ চামচ নুন; ১ টেবল চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া বা আস্ত কালো পোস্তা; ছোট ১ চামচ গোল মরিচের গুঁড়া; ২ টেবল চামচ তরল ঘি; পৌনে ১ কাপ দই বা ঘোল; ১ লিটার ঘি বা বাদাম তেল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি গামলাতে আটা, নুন, জিরার গুঁড়া বা পোস্তা, গোলমরিচের গুঁড়া এবং ২ টেবল চামচ তরল ঘি একসঙ্গে মেশান। ভাল করে মিশিয়ে আস্তে আস্তে দই ঢালুন। চাপাটি থেকে একটু শক্ত অথচ নমনীয় করে তাল তৈরী করুন। হাত ধুয়ে দুহাতে তেল বা ঘি মেখে যথাসম্ভব মাখামাখি করে তালটি মোলায়েম করুন। এবার একটি স্যাঁতস্যাঁতে কাপড় দিয়ে তালটি আড়াই থেকে তিন ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। পুরি বেলার আগে তালটিকে আবার একটু মাখামাখি করুন। দই পুরির তালটি যেন এমন শক্ত হয় যে, বেলার সময় আর শুকনো আটা বা ময়দার সাহায্য নিতে না হয়। ১৬ খানা লেচি বানিয়ে প্রতিটি লেচিতে অল্প করে ঘি লাগিয়ে পুরি বেলে নিন।

৩। ঘি গরম করে সতর্কভাবে পুরি ছাড়ুন। পুরি যখন ভেসে উঠবে, তখন হাতল দিয়ে সামান্য চেপে ধরুন। ফুলে উঠলে পাশ ফেরান। হালকা বাদামী করে পুরি ভাজুন। ঘি বেশি গরম হলে মাঝে মধ্যে আঁচ থেকে নামাবেন এবং প্রয়োজনে ঠাণ্ডা ঘি মেশাবেন। পুরিতে যেন কোন ছিদ্র না হয়। কারণ তা হলে তাতে ঘি ঢুকে যাবে। তেল ঝরিয়ে সব্জি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ- দই একটু ঘন এবং টক হলে দই পুরির পৃথক স্বাদ বোঝা সহজ। কিংবা দই -এর জল কাপড় দিয়ে ছেঁকে দেহিন নামক নরম ছানা করে তা দিয়েও পুরি বানাতে পারেন। দই-এর বদলে শুধু দুধের নরম ছানা বানিয়ে ছানাপুরি বানাতে পারেন। তেমনি দুধের ঘন সর বা ক্ষীর মিশিয়ে যথাক্রমে সরপুরি বা ক্ষীরপুরি করা যেতে পারে।

কলা পুরি

উপকরণ ঃ সিঙ্গাপুরী কলা ২/৩ টে; বেসন ১০০ গ্রাম (ছোলার বেসন); আটা ৩৫০ গ্রাম; গুঁড়ো হলুদ ছোট আধ চামচ; মিঠা সোডা ৪ চিমটি; জিরা ছোট ১ চামচ; লবণ ছোট ১ চামচ ; ঘি বড় ১ চামচ; চিনি ছোট ১ চামচ; ঘি বা বাদাম তেল ৫০০ গ্রাম; লেবুর রস ছোট ২ চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বেসন এবং আটা চেলে নিন। এবার আটা ও বেসন একত্রে মিশিয়ে সঙ্গে লবণ, গুঁড়া হলুদ, জিরা, চিনি, মিঠা সোডা মেশান। বড় ১ চামচ ঘি মিশিয়ে এগুলিতে ভাল করে ময়ান দিন।

২। এবার কলা চটকে খুব দ্রুত চেলে নিন এবং তার সাথে লেবুর রস মিশিয়ে নিন। লেবুর রস না মেশালে পুরির রঙ ভাল হবে না। মিশ্রণটিতে আস্তে আস্তে লেবুর রস মেশানো কলার রস ঢালুন এবং পুরির মিশ্রণের মতো মাখামাখি নরম করুন।

৩। এবার উনানে কড়াই বসিয়ে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে পুরির মতো বেলে নিয়ে ভাজুন। ভাজা যেন একটু বাদামী বর্ণের হয়।

৪। গরম কলাপুরির সঙ্গে বেগুনভাজি, আলুর কিংবা যে কোন রাইতা দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কলাপুরির মিশ্রণে কখনও জল মেশাবেন না।

বিঃ দ্রঃ- কলার বদলে পাকা আমের রস কিংবা চটকানো পাকা পেঁপে দিয়ে যথাক্রমে আমপুরি কিংবা পেঁপে পুরি বানানো যায়। অনুরূপ বিভিন্ন ফলের রস কিংবা টম্যাটোর রস দিয়েও বিচিত্র রকমের পুরি বানাতে পারেন।

ভতুরা পুরি (১২ খানা)

উপকরণ ঃ আধ কাপ ছোট দানার সুজি কিংবা ময়দা; আধ কাপ টক দই; পৌনে ২ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ নুন; ছোট এক চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার বা সোডা; ৩ টেবিল চামচ গলান ঘি কিংবা বাদাম তেল; সিকি কাপ গরম জল; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুতি পদ্ধতি ঃ

১। সুজি এবং দই ভাল করে মেশান। মিশ্রণটি একটি পাত্রে পুরে তার মুখটা শক্ত করে ঢেকে দিন। পাত্রটি একটি ঈষৎ গরম স্থানে ৮ থেকে ১০ ঘন্টা চুপচাপ বসিয়ে রাখুন।

২। এবার পৌনে ২ কাপ শুকনো ময়দার সঙ্গে নুন; চিনি, বেকিং পাউডার এবং গলান ঘি মাখুন। আস্তে আস্তে দই-সুজির গেঁজানো মিশ্রণটি মেশান। খুব করে মাখামাখি করুন। তালটি যেন বেশ নরম হয়। তালটি একটি বারকোসে রেখে হাত ধুয়ে নিন। দু'হাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ বাদাম তেল মেখে তালটি আরও কিছুক্ষণ (কমপক্ষে ৮ মিনিট) মাখুন। তালটিকে আরও প্রায় আধ থেকে ৩ ঘন্টা পর্যন্ত ঢেকে রাখুন।

৩। ভতুরা তালটি যেহেতু বেশ নরম করেই তৈরি করতে হয়, তাই অন্যান্য পুরির মতো তেল বা ঘি দিয়ে তা বেলা যায় না। বেলার আগে হাতের কাছে শুকনো ময়দা প্রস্তুত রাখুন। তালটি আবার একটু মেখে নিয়ে ১২ খানা লেচি তৈরি করুন। প্রতিটি লেচি শুকনো ময়দার উপর রেখে চাপ দিয়ে সামান্য চেপ্টা করুন। এভাবে দুপাশে একটু শুকনো ময়দা লাগিয়ে সাধারণ পুরি থেকে সামান্য ভারী করে বেলে নিন। শুকনো ময়দা যেন যথাসম্ভব কম লাগানো হয়।

৪। ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। হাত দিয়ে ঝেড়ে ঝেড়ে পুরির উপর লেগে থাকা শুকনো ময়দা যথাসম্ভব ফেলে দিন। সতর্কভাবে গরম ঘিতে ছাড়ুন। প্রথমে তা নীচে ডুবে যাবে। একটু পরেই তা উপরে উঠে আসবে। সেই মুহূর্তে তাকে হাতা দিয়ে আলতোভাবে চেপে রাখুন। তা হলেই ভতুরা বেলুনের মতো ফুলে উঠবে। লক্ষ্য রাখবেন যেন পুরির কোথাও ছিদ্র না হয় কারণ ছিদ্র পথে ঘি ঢুকে যেতে পারে। অল্প সময়ের মধ্যেই পাশ ফিরিয়ে ভাজুন। ভতুরা পুরি যেন খুব কড়া ভাজা না হয়। বাদামী বর্ণ ধারণ

করার আগেই নামিয়ে নিন এবং ঘি ঝরান। লক্ষ্য রাখবেন যেন পুরিতে কোন চাপ না পড়ে। ঘি খুব গরম হলে মাঝে মধ্যে আঁচ থেকে নামাতে হবে কিংবা ঠাণ্ডা ঘি মিশিয়ে উষ্ণতার ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। পুরি ভাজা হয়ে গেলে কোনও সব্জি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খমিরি পুরি

খমির বা খামি হচ্ছে এক প্রকার স্বাভাবিক গাঁজ। এটি অনেকটা আধুনিক ঈস্টের মতো কাজ করে। আটা ময়দার সঙ্গে খামি মিশিয়ে যে পুরি তৈরি করা হয়, তাকেই পুরি বলা হয়। জিলিপির কারিগরদের কাছে এই খামির পাওয়া যায়। যদি নিজের ঘরে খামি তৈরি করতে চান, তা হলে নিম্নোক্ত পন্থায় তা করতে পারেন। খমিরি পুরি স্বাদে এবং গন্ধে অনেকটা গরম পাঁউরুটির মতো এবং খুব তুলতুলে হয়।

খামি তৈরির উপকরণ ঃ ১ কাপ দু'তিন দিনের পুরাতন টক দই; ছোট ৩ চামচ গুড়; এক চিমটা বেকিং পাউডার (শীতের দিনে); ১ কাপ সহনযোগ্য গরম জল; দেড় কাপ ময়দা।

খামি প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ দই, গুড়, বেকিং পাউডার, গরম জল এবং ময়দা এক সঙ্গে ফেটাতে থাকুন। ১০ মিনিট আচ্ছা করে ফেটিয়ে তা একটি প্লাস্টিকের প্যাকেটে ভরুন। প্যাকেটের সমস্ত বাতাস বের করে দড়ি বা গার্ডার দিয়ে প্যাকেটের মুখ বন্ধ করুন। একটি শুকনো গামছা দিয়ে জড়িয়ে প্যাকেটটি কোনও শুকনা জায়গায় রেখে দিন। শীতের দিনে উনানের পাশে রাখতে পারেন। ১২ ঘন্টা সেটি কোনও নাড়াচাড়া করবেন না। তা হলেই খামি প্রস্তুত।

খমিরি পুরির উপকরণ ঃ পূর্বোক্ত খামি সবটুকু; ২ কাপ ঈষৎ গরম জল; ৫ কাপ ময়দা বা আটা ও ময়দার মিশ্রণ; ছোট ২ চামচ নুন; ৫ টেবল চামচ ঘি; ভাজার জন্য ১ লিটার ঘি।

খমিরি পুরির প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ আটা চেলে নিন। সঙ্গে নুন এবং ৫ টেবল-চামচ ঘি ঢেলে ভাল করে মিশ্রিত করুন। অন্য একটি পাত্রে গরম জলের মধ্যে খামি ঢেলে ভাল করে ঘুঁটে নিন। এবার খামি মিশ্রিত গরম জলটা ময়ান দেওয়া আটার সঙ্গে মিশিয়ে রাখুন। যদি খুব নরম বোধ হয়, তা হলে প্রয়োজন মতো আরও ময়দা দেওয়া আটা মিশাতে পারেন। খুব ভাল করে মাখামাখি করে, একটি তালগোল পাকিয়ে তার চারপাশে ঘি মাখুন। একটি পাত্রে তেল মেখে তালটি একটি গরম জায়গায় ৩ থেকে ১২ ঘন্টা ঢেকে রেখে দিন। পরে আবার মাখামাখি করে ছোট ছোট লেচি করে পুরি বেলুন এবং ভাসা তেলে ভেজে নিন। সব্জি বা সূপ সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

তৃতীয় অধ্যায়

ডাল এবং সূপ

টম্যাটো মুগডাল (৫ জনের)

শ্রীল প্রভুপাদের বোন ভবতারিণী দেবী অতি চমৎকার ডাল রান্না করতেন। শ্রীল প্রভুপাদের **শিষ্যেরা** তাঁর বোনকে পিসিমা বলে ডাকতেন। পিসিমা এই টম্যাটো মুগডালের **বিশেষ পদটি প্রায়ই করতেন**। রান্না করতে দেড় ঘন্টার মতো সময় লাগবে।

উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ মুগডাল; সোয়া ৭ কাপ জল; ছোট চামচে পৌনে ১ চামচ হলুদ; ২ ইঞ্চি পরিমাণ দারুচিনি; বড় ৩ চামচ ঘি; ছোট ২ চামচ ধনেবীজ; ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ মৌরী; বড় আধ চামচ তিল; ৩টা আস্ত লবঙ্গ; ৪খানা সবুজ এলাচ; ৫খানা গোলমরিচ; ছোট দেড় চামচ নুন; ২খানা ঝাল সবুজ লঙ্কা (দু' ফালি করা); বড় ১ চামচ চিনি; ২ খানা মাঝারি পাকা টম্যাটো (টুকরো করা); বড় ৩ চামচ ধনে পাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে ডাল, জল, হলুদ, দারুচিনি টুকরো এবং সামান্য ঘি দিয়ে চড়া আঁচে ফোটান। ডাল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন এবং ১ ঘণ্টা সিদ্ধ করুন।

৩। ডাল যখন সিদ্ধ হবে তখন একটি ভারী লোহার কড়াই অল্প আঁচে গরম করুন। ধনেবীজ, জিরা, মৌরী, তিল, লবঙ্গ, এলাচ এবং গোলমরিচ ভাজুন। মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে ৮-১০ মিনিট পরে তিল যখন একটু বাদামী হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে রাখুন।

৪। এলাচের খোসা ছাড়িয়ে দানাগুলি ভাজা মশলার সঙ্গে মেশান। এবার সমস্ত ভাজা মশলা একসঙ্গে মিহি করে চূর্ণ করুন কিংবা শিলনোড়ায় বেটে নিন।

৫। ডাল সুসিদ্ধ হলে নামিয়ে দারুচিনিগুলি বেছে ফেলে দিন। ভাল করে ঘুটে নিন।

৬। একটি কড়াইতে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করে তাতে লঙ্কা ছাড়ুন এবং বাটা মশলা ঢালুন। ৩০ সেকেন্ডের মতো ভাজুন। চিনি মেশান এবং নাড়তে থাকুন। চিনি যখন বাদামী বর্ণ ধারণ করবে, তখন টম্যাটো মেশান এবং কিছু জল ছিটিয়ে দিন। ৪ মিনিট

সিদ্ধ করে লঙ্কাগুলি বেছে ফেলে দিন এবং টম্যাটো-মশলা মিশ্রণটি ডালের মধ্যে ঢালুন। ডাল আর একবার ফোটান। নামিয়ে দুমিনিট ঢেকে রাখুন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে অন্নব্যঞ্জন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সাম্বার

উপকরণ ঃ অড়হর বা মটর ডাল ৫০০ গ্রাম; সজিনা ডাঁটা ৪টি; পটল অথবা যে কোন শক্ত সব্জি (বরবটি, কোয়াস) অল্প; লবণ ১ টেবল চামচ; গুঁড়া হলুদ ছোট ১ চামচ; তেঁতুল জল দেড় কাপ থেকে ২ কাপ (১০০ থেকে ১৫০ গ্রাম তেঁতুল); বড় লাল সরিষা ছোট ১ চামচ; সাম্বার মশলা ছোট আড়াই চামচ; কারিপাতা ১ টেবল চামচ; নারকেল কোরা ৪ টেবল চামচ; হিং ১ চিমটা; শুকনো লঙ্কা ১টা এবং তেজপাতা ২খানা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

সবার আগে জল সামান্য গরম করে তেঁতুল জল তৈরি করুন। সব্জি কেটে ধুয়ে রাখুন। এরপর ডাল বেছে ভেজে নিন। এবার ডেকচিতে জল গরম করুন। জল ফুটতে থাকলে ডাল ছেড়ে দিন। এমনভাবে ডাল সিদ্ধ করুন যাতে ডালটা একেবারে সুসিদ্ধ হয়ে যায়। তারপর ডেকচি নামিয়ে ঢেকে রাখুন। এবার উনুনে কড়াই চাপিয়ে ঘি বা তেল গরম করুন। তাতে ১টা শুকনা লঙ্কা, তেজপাতা, সরিষা, কারিপাতা, হিং, নারকেল কোরা পর পর দিয়ে নারকেল কোরাটা সামান্য একটু ভাজা হয়ে এলে তাতে সব্জি ছেড়ে দিন। সব্জি ভাল ভাজা হলে তেঁতুল জল ঢেলে সামান্য কষিয়ে ডাল ঢেলে দিন। এবার গুঁড়া হলুদ, লবণ, চিনি দিন এবং সব্জি সিদ্ধ হলে সবশেষে সাম্বার মশলা দিন। ১ মিনিট ফুটানোর পর নামিয়ে ঢেকে রাখুন। ইডলীর সাথে সাম্বার মানায় ভাল।

বিঃ দ্রঃ সাম্বার মশলা বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। তবে ঘরে প্রস্তুত করাই বাঞ্ছনীয়। নিম্নোক্ত উপায়ে তা প্রস্তুত করবেন।

উপকরণ ঃ ধনে ১০০ গ্রাম; শুকনো লঙ্কা ৩টা; বিউলি ডাল ১০০ গ্রাম; ছোলার ডাল ১০০ গ্রাম; মেথি ২৫ গ্রাম; হিং ২৫ গ্রাম; জিরা ৫০ গ্রাম।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ প্রথমে ধনে, শুকনো লঙ্কা, বিউলি ডাল, ছোলার ডাল, মেথি, জিরা ভাল করে ভেজে পাউডার করুন। এবার শুকনো হিং পাউডার তাতে মিশিয়ে কৌটাতে রেখে দিন। কৌটার মুখ সব সময় শক্ত করে বন্ধ রাখবেন।

রসম

দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন রকম রসম রান্না করা হয়। এই রসমটি ব্যাঙ্গালোর অঞ্চলে প্রচলিত। রসম রান্নার জন্য রসম পাউডার প্রয়োজন। তাই এখানে প্রথমে রসম পাউডার প্রস্তুত করার পদ্ধতির বর্ণনা করা হল।

রসম পাউডার তৈরির উপকরণ ঃ

ছোট ২ চামচ বাদাম তেল; ছোট ২ চামচ কালো সরষে; ১ কাপ ধনে বীজ; ১২ খানা ঝাল শুকনো লঙ্কা (লাল বর্ণের); ছোট ২ চামচ গোলমরিচ; ছোট ৩ চামচ মেথি; ছোট ৪ চামচ আস্ত জিরা।

রসম পাউডার প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মাঝামাঝি আঁচে একটি ভারী কড়াইতে তেল গরম করুন।

২। সেই তেলে প্রথমে কালো সরষে ছাড়ুন। সরষে ফুটে উঠলে অবশিষ্ট মশলাগুলি ছাড়ুন। ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। আঁচ সামান্য কমিয়ে প্রায় তিন মিনিট ভাজুন। সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ করলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। খুব মিহি করে চূর্ণ করুন এবং একটি কাঁচের বয়মে ভাল করে মুখ বন্ধ করে রেখে দিন।

রসম তৈরির উপকরণ ঃ

১ কাপ অড়হর ডাল; ছোট ৪ চামচ তাজা কাঁচা লঙ্কা কুচি; ৮ কাপ জল; ৪খানা পাকা টম্যাটো (টুকরো করা); ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ২ টেবল চামচ পূর্বোক্ত রসম পাউডার; ছোট ২ চামচ নুন; ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট ১ চামচ তেঁতুলের কাই; ২ টেবল চামচ ঘি; ছোট ২ চামচ কালো সরষে; ১২ খানা কারিপাতা; ছোট ২ চামচ আস্ত জিরা; ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ; ছোট আধ চামচ হলুদ।

রসম প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী সসপ্যানে জল, অড়হর ডাল, কাঁচা লঙ্কা কুচি সিদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৪৫ মিনিট সিদ্ধ করুন।

২। ডাল সুসিদ্ধ হলে তাতে টম্যাটোর টুকরোগুলি, তাজা ধনেপাতা কুচি এবং রসম পাউডার ছাড়ুন। মাঝেমধ্যে নাড়াচাড়া করে আরও প্রায় ৮ মিনিট ফোটান।

৩। নুন, চিনি এবং তেঁতুলের কাই মেশান। আরও ৭-৮ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৪। অন্য একটি কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি বেশ গরম হলে কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে কারিপাতা এবং জিরা ছাড়ুন। একটু বাদামী বর্ণ ধারণ

করা মাত্রই হিং এবং হলুদ ছাড়ুন। এই ফোড়ন মিশ্রণটি গরম থাকতে থাকতে মৃদুভাবে ফুটন্ত ডালের মধ্যে ছেড়ে দিন। নেড়েচেড়ে ফোড়নটি মিশিয়ে দিন। রসম প্রস্তুত। গরম অন্ন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগবড়া কাড়ি

বনমালিনী দেবী নামে একজন ভক্ত বৃন্দাবনে কিছুদিন শ্রীল প্রভুপাদের রান্না করেছিলেন। তাঁর এই মুগবড়া কাড়ি খেয়ে শ্রীল প্রভুপাদ যমুনাদেবীকে বলেছিলেন, 'পদটি লিখে নাও।'

বড়া তৈরির উপকরণ ঃ

আধ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগডাল; আড়াই টেবল চামচ জল; ছোট আধ চামচ নুন; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ছোট সিকি চামচ আনার দানা (পাওয়া গেলে); ১ চিমটা বেকিং পাউডার; বড়া ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি বা তেল; আধ টেবল চামচ নুন মেশানো ১ লিটার গরম জল।

কাড়ি তৈরির উপকরণ ঃ

পৌনে দুই কাপ দই; পৌনে তিন কাপ জল বা ছানার জল; ১ টেবল চামচ ময়দা বা বেসন; আধ টেবল চামচ হলুদ; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া; ১০ খানা কারিপাতা; ছোট ১ চামচ নুন; আধ খানা কাঁচা লঙ্কা; ছোট ২ চামচ আদা কুচি; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; আধ টেবল চামচ গুড় বা চিনি; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট ১ চামচ লেবুর রস।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে, ধুয়ে তিন-চার ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। নরম হলে জল ঝরিয়ে সামান্য একটু জল সহ শিল নোড়ায় কিংবা যন্ত্রের সাহায্যে বেটে নিন।

২। একটি পাত্রে সেই বাটা ডাল একটু মাখামাখি করুন। সেখান থেকে সিকি কাপ ডালবাটা অন্য একটি সসপ্যানে নিন। ঢেকে রাখুন। প্রথম পাত্রের ডালবাটার সঙ্গে সামান্য জল মিশিয়ে আরও মাখুন এবং সঙ্গে নুন, হলুদ, জিরা, আনার দানা এবং বেকিং পাউডার দিয়ে ধীরে ধীরে মেশান। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত ঘি গরম করুন। ঘি যথেষ্ট গরম হলে ঐ ডালবাটা দিয়ে প্রায় ২০ খানা বড়া ভাজুন। বড়া বাদামী বর্ণ ধারণ করলে ঘি থেকে তুলুন এবং সামান্য ঠাণ্ডা করে নোনতা গরম জলে ফেলুন। ১৫ মিনিট পরে জল থেকে তুলে আলতোভাবে হাতে চেপে বড়াগুলি থেকে জল বের করে দিন।

৩। দই, জল বা ছানার জল, ময়দা বা বেসন, হলুদ, সিমলা মরিচের গুঁড়া সব এক সঙ্গে মিশিয়ে খুব ভাল করে ফেটান। অবশিষ্ট ডালবাটার সঙ্গে এই দই-এর মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি কড়াইতে ঢালুন। মাঝারি আঁচে কড়াইটি বসান এবং মিশ্রণটি অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি যখন সামান্য ফুটে উঠবে, তখন আঁচ কমিয়ে দিন। সঙ্গে কারিপাতা এবং নুন মেশান। ১২-১৫ মিনিট পরে বড়াগুলি দই-এর মিশ্রণে ফেলুন এবং ২-৩ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে ঢেকে দিন।

৪। ঘি গরম করুন। তাতে কাঁচা লঙ্কা, আদা, আস্ত জিরা, কালো সরষে এবং চিনি বা গুড় একে একে দিতে থাকুন। চিনি সামান্য লালচে হলে এবং মশলাগুলি সুগন্ধ ছড়ালে সেটি কাড়িতে ঢালুন। ধনেপাতা এবং লেবুর রস মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পকোড়া কাড়ি (৫ জনের)

১৯৬৭ সালের ২০শে ফেব্রুয়ারি স্যানফ্রান্সিসকোতে এক রন্ধন বিষয়ক ক্লাশে শ্রীল প্রভুপাদ এই পদটির প্রস্তুত পদ্ধতি বিশ্লেষণ করেছিলেন। এই পদটি খুব শীঘ্রই সেখানকার ইসকন মন্দিরের প্রীতিভোজে বেশ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছিল। কখনও বেশি বেসন মিশিয়ে, কখনও কম বেসন মিশিয়ে, পকোড়া এবং কাড়িতে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মশলা মিশিয়ে এই পদটি বহু বিচিত্রভাবে রান্না করা যায়।

পকোড়ার উপকরণ ঃ

আধ কাপের কিছু বেশি ছোলা বেসন; ছোট সিকি চামচ নুন; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া; ১ চিমটা হিং; ছোট আধ চামচ লেবুর রস বা আনারদানা; আধ কাপের কিছু কম ঈষৎ গরম জল; ছোট সিকি চামচ বেকিং পাউডার; ২৫০ গ্রাম ঘি।

কাড়ির উপকরণ ঃ

৫ টেবল চামচ ছোলা বেসন; ৩ কাপ জলবা ছানার জল; ২ কাপ টক দই; ১ ইঞ্চি দারুচিনি; ৬খানা গোলমরিচ; ৪খানা লবঙ্গ; ৮খানা কারিপাতা; ছোট আধ চামচ হলুদ; ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে); ৩ টেবল চামচ ঘি; আধ টেবল চামচ আস্ত জিরা; ২টি শুকনো লঙ্কা।

পকোড়া প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বেসন, নুন, সিমলা মরিচ, হিং এবং আনারদানা বা লেবুর রস এক সঙ্গে মেশাবেন। ক্রমে ক্রমে জল মিশিয়ে ঘন মাখনের মতো লেই তৈরি করুন। আধ ঘণ্টা বসিয়ে রাখুন। লেই যদি বেশি ঘন হয়, তা হলে আন্দাজমতো জল মেশাতে পারেন।

২। ভাজার কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে বেসনের লেইটি বেকিং পাউডার মিশিয়ে নেড়ে নিন। পকোড়া ভাজুন; একসঙ্গে দশ-বারোখানা করে ভাজতে

পারেন। ভাজা হয়ে গেলে সেগুলি নোনতা গরম জলে মিনিট দশেক ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিতে পারেন এবং তারপর কাড়িতে ছাড়তে পারেন, আবার জলে না ভিজিয়েও ঠাণ্ডা হলে কাড়িতে ছাড়তে পারেন।

কাড়ি প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে ছোলা বেসনের সঙ্গে আধ কাপ ছানার জল মেশান। ঘুটতে থাকুন। ক্রমে দই এবং অবশিষ্ট জল মেশাতে পারেন। মিশ্রণ যেন হালকা লেই-এর মতো হয়। তাতে দারুচিনি, গোলমরিচ, লবঙ্গ কারিপাতা, হলুদ এবং অর্ধেক ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে মাঝারি আঁচে জ্বাল দিন। অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে নাড়তে সিদ্ধ করুন। সামান্য ফুটে উঠলেই আঁচ কমিয়ে ২০/২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন। ঘন ঘন নাড়তে হবে। আস্ত মশলাগুলি ইচ্ছা করলে বেছে ফেলা যায়। এবার পকোড়া ছাড়ুন। আঁচ থেকে নামান।

২। ঘি গরম করুন, জিরা এবং শুকনা লঙ্কার ফোড়ন দিন, অবশিষ্ট ধনেপাতা এবং ঘি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

টম্যাটো সূপ (৪ জনের)

হালকা অথচ পুষ্টিকর এই টম্যাটো সূপ পরোটা, চাপাটি, কিংবা পুরির সঙ্গে বেশ মানানসই। তাজা এবং পাকা টম্যাটো থেকে প্রস্তুত এই সূপ যথেষ্ট গরম থাকতে থাকতে পরিবেশন করতে হয়।

উপকরণ ঃ ৩ টেবল চামচ ঘি (বা মাখন); ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ; ১০খানা মাঝারি আয়তনের টম্যাটো (ধুয়ে টুকরো করা); ছোট আধ চামচ গুড়; ছোট দেড় চামচ নুন; ছোট আধ চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ মশলা তুলসী (পাওয়া গেলে); আড়াই কাপ হালকা আখনির ঝোল কিংবা গরম জল; ১ টেবল চামচ ময়দা বা চটকানো আলু সিদ্ধ; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ছোট আধ চামচ হলুদ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী সসপ্যানে কিছু ঘি গরম করুন। ঘি-এর ফেনা মজে গেলে টম্যাটোর টুকরোগুলি ছাড়ুন। হলুদ, গোলমরিচ, নুন এবং তুলসী মিশিয়ে মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে ভাজতে থাকুন। ভাজতে ভাজতে কষিয়ে ফেলুন।

২। এবার কষা টম্যাটোর সঙ্গে আখনির ঝোল বা গরম জল মেশান। জল ফুটে উঠলে চিনি মিশিয়ে প্রায় পনের মিনিট সিদ্ধ করুন। টম্যাটো সুসিদ্ধ হলে নামিয়ে ফেলুন।

৩। বৈদ্যুতিক ঘুটনী কিংবা হাত ঘুটনী দিয়ে টম্যাটো সুপটা ঘুটে নিন। এবার ছাকুনি দিয়ে ভাল করে ছেঁকে টম্যাটোর খোসা ইত্যাদি শক্ত পদার্থগুলি ফেলে দিন। সুপটা একটি পাত্রে ধরে রাখুন।

৪। অপর একটি পাত্রে অবশিষ্ট ঘি গরম করুন। সরষে ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে হিং ছাড়ুন। কয়েক সেকেন্ড নেড়েচেড়ে আঁচ কমিয়ে ময়দা বা চটকানো আলু সিদ্ধ মেশান। একটু ভাজা ভাজা হয়ে এলে সুপ ঢালুন। ফুটে উঠলে ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন। পরোটা ইত্যাদি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ প্রায় একই নিয়মে গাজর, বিট, ফুল কপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি অসংখ্য শাকসব্জির সঙ্গে সামান্য তেঁতুল জল, বা লেবুর রস কিংবা টম্যাটো রস মিশিয়ে, কখনও বা ফুটানো চাউমিন বা বেসন (ময়দার পরিবর্তে) মিশিয়ে এই সুপে বৈচিত্র্য আনা যায়।

পালং মুগ ডাল (৫ জনের)

শ্রীল প্রভুপাদ মুগ ডাল খেতে খুব ভালবাসতেন। এটি সহজপাচ্য সুগন্ধিযুক্ত এবং পুষ্টিকর। শ্রীল প্রভুপাদের ব্যক্তিগত রাঁধুনী শ্রীমতী যমুনা দেবীর রন্ধন প্রণালী অবলম্বনে এই পদটি উপস্থাপিত হল।

উপকরণ ঃ মুগ ডাল — ১৫০ গ্রা; পালং —২৫০ গ্রা; জল—সাড়ে ৬ কাপ; হলুদ—ছোট ১ চামচ; গুঁড়া ধনে— বড় আধ চামচ; আদাকুচি— বড় আধ চামচ; ঘি —বড় ২ চামচ; লবণ— ছোট ১ চামচ; জিরা— ছোট ১ চামচ; হিং চূর্ণ— ছোট সিকি চামচ; লাল লঙ্কা গুঁড়া— ছোট সিকি চামচ; লেবুর রস—বড় আধ চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মুগ ডাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। কিংবা বাছার পরই সামান্য বাদামী করে ভেজে নিন।

২। একটি পাত্রে মুগ ডাল, জল, হলুদ, ধনে, আদাকুচি এবং ঘি একসঙ্গে দিয়ে জোর আঁচে ফুটে উঠলে আঁচ সামান্য কমিয়ে পাত্রটি ভাল করে ঢেকে ১ ঘণ্টা সিদ্ধ করুন। অবশ্য প্রেসার কুকারে ২৫ মিনিটের মতো সিদ্ধ করে কিছুক্ষণ নামিয়ে রাখলেই হবে।

৩। ঢাকনা খুলে নুন মেশান। এবার হাত-ঘুটনী কিংবা বৈদ্যুতিক ঘুটনী দিয়ে মাখনের মতো করে ডাল ঘুটে নিন। সঙ্গে পালং শাকের কুচিগুলি মিশিয়ে নিন। ভাল করে ঢেকে আবার ৪ মিনিটের মতো ফোটান।

৪। এবার একটি পাত্রে ঘি গরম করে জিরার ফোড়ন দিন। জিরা একটু বাদামী হলে হিং এবং লাল লঙ্কার গুঁড়া ঢেলে দিয়ে দু-এক সেকেন্ড নেড়ে চেড়ে ফোড়নটি ডালের পাত্রে ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে ঢেকে দিন। ২-৩ মিনিট পরে লেবুর রস মিশিয়ে আরেকটু নেড়েচেড়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শ্রীজগন্নাথদেবের মিষ্টি ডাল

জগন্নাথপুরীর মূল জগন্নাথ মন্দিরে এবং বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় শ্রীজগন্নাথদেবের ভক্তেরা নিয়মিতভাবে তাঁর ভোগসেবায় এই ডাল নিবেদন করে থাকেন।

একবার একজন অতিথি প্রথমবারের মতো শ্রীজগন্নাথদেবের মহাপ্রসাদ স্বরূপ এই মিষ্টি ডাল আস্বাদন করে মন্তব্য করেছিলেন, "আজ আমি বুঝতে পারলাম শ্রীজগন্নাথদেব কেন সর্বদাই হাসছেন!"

উপকরণ ঃ ২ কাপ ছোলার ডাল; ১৬ কাপ জল; ছোট ৬ চামচ নুন; ৪খানা তেজপাতা; ১০ খানা টম্যাটো (মাঝারি আকারের); বড় ২ চামচ মাখন; বড় ৪ চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ছোট ২ চামচ তাজা আদাকুচি; ছোট ১ চামচ হিং গুঁড়া; বড় ৬ চামচ তাজা নারকেল কোরা; বড় ৪ চামচ লাল চিনি; ছোট ৪ চামচ গুড়।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে, ধুয়ে, একটি পাত্রে সারা রাত ধরে জলে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে ডাল থেকে জল ঝরিয়ে নিন।

২। এবার টম্যাটোগুলি ধুয়ে টুকরো করে কাটুন।

৩। একটি ভারী সসপ্যানে নুন মেশানো জল গরম করুন। জল ফুটে উঠলে ডাল ছেড়ে দিন। চড়া আঁচে ৫০ মিনিট সিদ্ধ করুন এবং উপচে-পড়া গাদময়লাগুলি একটি হাতায় করে তুলে ফেলে দিন। সসপ্যানটি আংশিকভাবে ঢেকে দিলে ডাল তাড়াতাড়ি ভালভাবে সিদ্ধ হবে। ডাল সুসিদ্ধ হলে আঁচ কমান। কিছুক্ষণ ঘুটে নিন।

৪। টম্যাটো টুকরোগুলি মাখন সহযোগে ডালে দিন। ডাল আবার ঢেকে দিন। আঁচ কমিয়েই রাখুন।

৫। অন্য একটি পাত্রে ঘি গরম করুন। মাঝামাঝি গরম হলে প্রথমে তেজপাতা, জিরা, কয়েক সেকেণ্ড পরে আদাকুচি এবং হিং দিয়ে ফোড়ন দিন এবং তাতে নারকেল কোরা মেশান। আধ মিনিট তা নাড়তে থাকুন। সুগন্ধ ছড়ালে নারকেল মেশানো ফোড়নটি ডালের মধ্যে ঢালুন। এবার চিনি এবং গুড় মেশান। ভাল করে সব কিছু মিশিয়ে শ্রীজগন্নাথদেবকে অন্ন ব্যঞ্জনাদি সহযোগে নিবেদন করুন।

নোন্‌তা

পনির পকোরা

উত্তর ভারতের সমস্ত পকোরার মধ্যে এটি বড়ই চিত্তাকর্ষক। খুব অল্প সময়ে সহজে এই পকোরা তৈরি করা যায়।

উপকরণ ঃ ১ ১/৩ কাপ ছোলা বেসন (চালার পর মাপতে হবে); ছোট দেড় চামচ নুন; আধা টেবল চামচ ধনে বীজ; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা (কুচি করা); ছোট ১/৩ চামচ হিং চূর্ণ (গুণ ভেদে হিং-এর তারতম্য করতে হবে); ছোট ২ চামচ গলা ঘি; ৮ টেবল চামচ ঠাণ্ডা জল; ১ টেবল চামচ ছোলা বেসন; ছোট আধ চামচ চাট মশলা, আমচুর বা পাপ্রিকা; ৮ কাপ দুধ থেকে প্রস্তুত তাজা পানির; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার, ভাজার জন্য ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ধনে বীজ, আস্ত জিরা, কাঁচা লঙ্কা এবং হিং শিল নোড়ায় খুব মিহি করে বাটুন। সঙ্গে বেসন, নুন, গলা ঘি এবং ৮ টেবল চামচ জল মেশান। কিছুক্ষণ ফেটিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। এবার চাট মশলা এবং আমচুরের সঙ্গে ১ টেবল চামচ ছোলা বেসন বা ময়দা মেশান। ছানাটি একটি বারকোসে রেখে মশলা মেশানো বেসনের সঙ্গে মেখে নিন। গোল গোল পকোরার সাইজ করুন। আধ ঘন্টা পরে ১নং মিশ্রণটির সঙ্গে বেকিং পাউডার মেশান এবং মিশ্রণটি একটু ফেটিয়ে নিন। ১নং মিশ্রণটি যেন খুব নরম বা খুব শক্ত না হয়।

৩। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি উপযুক্ত গরম হলে ছানার বলগুলি একটা একটা করে ১নং মিশ্রণে চুবিয়ে নিন এবং গরম ঘিয়ে ছাড়তে থাকুন। এক সঙ্গে ৬-৭খানা পকোরা ভাজুন। মাঝে মধ্যে নেড়ে দেবেন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দোক্‌লা

উপকরণ ঃ সুজি ৫০০ গ্রাম; ১/৪ কাপ ছোলার বেসন; লবণ ছোট আড়াই চামচ; কাঁচা লঙ্কা বাটা (চারখানা মাঝারি সাইজের) আদা বাটা ছোট ২ চামচ; লেবুর রস ছোট

৪ চামচ; চিনি ১ টেবিল চামচ; বাদাম তেল ১৫০ গ্রাম; দই ৩০০ গ্রাম; হলুদ ছোট ১ চামচ; তিল ½ টেবিল চামচ; কারিপাতা ২ টেবিল চামচ; কালো সরিষা ২ ছোট চামচ; ফ্রুটসল্ট ছোট ৫ চামচ; দোক্‌লা বাসন ১ সেট; নারকেল ১টা; কিছু ধনেপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

প্রথমে সুজি বেছে নিন। বেসন সুজির সঙ্গে মিশিয়ে নিন। সঙ্গে সবটুকু লবণ, লঙ্কাবাটা, আদাবাটা, লেবুর রস, চিনি মিশিয়ে তাতে ৫০ গ্রাম বাদাম তেল ঢেলে দিন। কিছুক্ষণ চামচ দিয়ে নেড়ে দই এবং হলুদ মেশান। দই একটু সাবধানে মেশাতে হবে যাতে মিশ্রণটা টুথপেস্ট থেকে সামান্য একটু বেশি নরম হয়। এবার ভাল করে ফেটিয়ে নিন। দোক্‌লা ট্রেতে সামান্য বাদাম তেল মেখে নিন। বাষ্প করার বাসনে মাপ মত জল দিয়ে গরম করুন। যখন জল ফুটতে থাকবে, তখন তেল মাখা ট্রেতে মিশ্রণটি এমনভাবে ঢালুন যাতে ছড়াবার পর তা ট্রের ১ ইঞ্চি নীচে থাকে। এবার খুব দ্রুত ফ্রুটসল্ট (ওষুধের দোকানে ENO নামক যে ফ্রুটসল্ট পাওয়া যায়, তা ব্যবহার করা যায়।) মিশিয়ে (আনুপাতিক হারে) সঙ্গে সঙ্গে বাষ্পযন্ত্রে বসিয়ে ঢেকে দিন। এবার গ্যাসের আগুনে কমপক্ষে কুড়ি মিনিট ফুটান। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। ছুরি দিয়ে বরফির মতো কাটুন। তারপর তিল, কালো সরিষা এবং কারিপাতার ফোড়ন দিয়ে উপরে ছিটিয়ে দিন। কোরানো নারকেল এবং ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে সাজিয়ে নিন। এবার তেঁতুল চাটনী সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অন্যভাবেও দোকলা তৈরি করা যায়। খুব মিহি করা ছোলা বেসনের সঙ্গে দই মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। ১২ ঘণ্টা বা এক রাত ঢেকে রাখুন। পরদিন সেই মিশ্রণ দিয়ে উপরোক্ত নিয়মে মশলাদি মিশিয়ে এবং পুনরায় ফেটিয়ে দোকলা বানাতে পারেন। মিশ্রণ যদি বেশি নরম হয়ে যায়, তাহলে কিছু সুজি মিশিয়ে নেবেন।

বিঃ দ্রঃ যাদের ঘরে দোকলা তৈরি করার বাষ্পযন্ত্র নেই, তারা একটি সসপ্যানে তিন চার আঙুল পরিমাণ জল দিয়ে একটি বাটি উল্টে সেই জলের মধ্যে বসিয়ে নিন। জল ফুটে উঠলে সেই বাটির উপর দোকলার ট্রেটি বসিয়ে শক্ত করে ঢেকে দিন।

আলু সিঙারা

বহু বিচিত্র রকমের সিঙারা বা সমোসা তৈরি করা যায়। এর মধ্যে আলু সিঙারা বছরের যে কোন সময় বানানো যেতে পারে। এটি তৈরি করা খুবই সহজ, অথচ বেশ আকর্ষণীয় নোনতা খাবার।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ ময়দা; সিকি কাপ চিকন সুজি; ছোট আধ চামচ নুন; ৪ টেবিল চামচ অলবনাক্ত মাখন (কিংবা পুদিনা মাখন); ৬-৭ টেবিল চামচ বরফ জল (বা ঠাণ্ডা জল); ছোট দেড় চামচ কালো সরষে; ২ টেবিল চামচ ঘি; ২-৩ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা; আধ ইঞ্চি খোসা ছাড়ানো আদা কুচি; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং -এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে); ৬ খানা মাঝারি আয়তনের আলু (সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে সিকি ইঞ্চি টুকরো করা); ছোট সোয়া চামচ গরম মশলা বা চাট মশলা; ছোট ২ চামচ নুন; ছোট ১ চামচ গুড়; ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি; বেলার জন্য কিছু শুকনো ময়দা; ২ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ময়দা, সুজি এবং নুন একটি পাত্রে মেশান। সঙ্গে চার টেবিল চামচ নরম মাখন দিয়ে ময়ান দিন। মাখন ভাল করে মিশে গেলে ৬ টেবিল চামচ বরফ জল মেশান। মাখামাখি করে একটি তাল তৈরি করুন। অবশিষ্ট জল অল্প অল্প করে মিশিয়ে তালটিকে একটু নমনীয় করুন। তবে তালটি যেন বেশি নরম বা চটচটে না হয়। বারকোসে ৮ মিনিটের মতো মাখামাখি করুন। সমস্ত তালটিকে একটি বলের মতো করে তার চারপাশে একটু তেল মেখে ১ ঘন্টার মতো প্লাস্টিক দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। ঘি থেকে ধোঁয়া বেরুবার সামান্য আগে কালো সরষে ছাড়ুন। সরষে ফুটতে শুরু করলে লঙ্কা কুচি; আদা কুচি এবং অবশেষে হিং ছাড়ুন। সরষে ফোটা বন্ধ হলে আলুর টুকরো, গরম মশলা বা চাটমশলা, নুন এবং চিনি ছাড়ুন। ২-৩ মিনিট নেড়েচেড়ে ভাজুন। আঁচ-থেকে নামিয়ে ধনেপাতা কুচি মেশান। একটু ঠাণ্ডা হলে তা থেকে ২৮ খানা বল তৈরী করুন।

৩। ময়দার তালটি আবার একটু মাখামাখি করুন। তা থেকে ১৪ খানা লেচি তৈরি করুন। ভাল করে গোল করে নিয়ে সামান্য ময়দা লাগিয়ে প্রতিটি লেচি ছোট ছোট হালকা চাপাটির মতো করে বেলে নিন। প্রতিটি চাপাটি ছুরি দিয়ে মাঝামাঝি কেটে অর্ধবৃত্তাকার টুকরো করুন। আঙুলে একটু জল লাগিয়ে, যেখানে ছুরি দিয়ে কাটা হয়েছে, সেই ধারের অর্ধেক কিনারা পর্যন্ত ভিজিয়ে দিন। এবার জলশূন্য অর্ধেক কিনারাটি তুলে নিয়ে জল লাগানো কিনারার উপর লাগিয়ে দিন। জলশূন্য কিনারাটি যেন জল লাগানো কিনারার উপর প্রায় সিকি ইঞ্চি চলে আসে। তাতে করে একটি কোণের সৃষ্টি হবে। এবার জোড়াটা চেপে চেপে ভাল করে লাগিয়ে দিন। সেই কোণের প্রায় পৌনে ১ ভাগ অংশ আলুপুর দিয়ে ভরাট করুন। খোলা মুখের ভেতর দিকের কিনারায় আর একটু জল লাগিয়ে নিন। এবারও প্রায় সিকি ইঞ্চি পরিমাণ অংশে জোড়া লাগিয়ে মুখটা টিপে টিপে বন্ধ করুন।

জোড়া যদি ভাল করে বন্ধ না হয়, তা হলে ভাজার সময় পুর বেরিয়ে সমোসায় তেল ঢুকে যাবে। ভাজা শুরু করার আগে ২৮টি সমোসা এক সঙ্গে তৈরি করে নিন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ২ লিটার ঘি বা তেল গরম করুন। এক সঙ্গে যতগুলি ভাজা যায়, সেই অনুযায়ী ভেজে, তেল ঝরিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খাস্তা কচুরি (১৮ খানা)

শৈশবে শ্রীল প্রভুপাদ রাস্তায় দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে হকারদের কচুরি তৈরি করা দেখতেন। অনেক সময় তাদের কাছ থেকে বহু কচুরি গ্রহণ করতেন। তাঁর জামার ভেতরের ও বাইরের পকেট কচুরিতে ভরে যেত। তাঁর ঠাকুরমা তাই তাঁকে কচুরিমুখী বলে ডাকতেন। শ্রীল প্রভুপাদ ভবিষ্যদ্বাণী করেছেন যে, ভারতের মতোই এই কচুরি একদিন আমেরিকাতেও বহুল জনপ্রিয়তা লাভ করবে।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ ময়দা; আধ কাপ আটা; ছোট আধ চামচ নুন; ৬ টেবল চামচ তরল ঘি; ৭-৯ টেবল চামচ বরফ জল; আধ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল (৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন); ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট পৌনে চামচ শা-জিরা; ছোট দেড় চামচ মৌরি; দেড় টেবল চামচ ধনে বীজ; ছোট পৌনে ১ চামচ গোলমরিচ চূর্ণ; প্রায় পৌনে কাপ জল বা আখনির ঝোল; ছোট পৌনে চামচ নুন কিংবা ছোট আধ চামচ বিট নুন; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে আটা, ময়দা এবং নুন মেশান। ৪ টেবল চামচ তরল ঘি ঢেলে ভাল করে মাখুন। প্রায় আধ কাপ বরফ জল ঢালুন এবং শীঘ্র মাখামাখি করে একটি মোটামুটি তাল করুন। প্রয়োজনে অবশিষ্ট জল মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। তাল পাকিয়ে সামান্য ভিজা গামছা দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। ভেজানো ডালের জল ঝরান। আধা বাটা করে নিন। অবশিষ্ট ২ টেবল চামচ ঘি গরম করুন এবং তাতে জিরা, শা-জিরা, মৌরি এবং ধনের ফোড়ন দিন। গোলমরিচ চূর্ণ, জল বা আখনির ঝোল এবং ডালবাটা ছাড়ুন। জলফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন এবং অল্প ঢেকে দিন। জল শুকিয়ে গেলে নামান। ডাল গলবে না অথচ সুসিদ্ধ হবে। নুন মিশিয়ে নেড়েচেড়ে ঠাণ্ডা করুন। তা থেকে ১৮ খানা বল তৈরি করুন।

৩। এবার আটা-ময়দার তাল থেকে ১৮খানা টুকরো তৈরি করুন এবং গোল করুন। সামান্য ভেজা গামছা দিয়ে ঢেকে রাখুন। একটি করে আটা-ময়দার গোল্লা নিয়ে বুড়ো আঙুলে টিপে টিপে সামান্য প্রসারিত করুন এবং মাঝখানে একখানা ডালের গোল্লা

রাখুন। এবার চারিদিকে থেকে মুড়ে দিন। লক্ষ্য রাখবেন যেন কোন ছিদ্র না থাকে। হাতের তালুতে চেপে সামান্য চেপ্টা করুন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে ১ লিটার ঘি গরম করুন। এক সঙ্গে ৯ খানা করে কচুরি দিয়ে দুই কিস্তিতে ধীরে ধীরে ভাজুন। যে কোন চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

রাধাবল্লভী কচুরি (১৮ খানা)

শৈশবে শ্রীল প্রভুপাদ কচুরি খেতে ভালবাসতেন। এই রাধাবল্লভী কচুরি রাজস্থানে খুব জনপ্রিয়।

উপকরণ ঃ ২ কাপ আটা কিংবা সমপরিমাণ আটা ও ময়দার মিশ্রণ; ছোট ১ চামচ নুন; ৫ টেবল-চামচ ঘি; ৭-১০ টেবল চামচ গরম জল; আধ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল অথবা কড়াইশুঁটি কিংবা অড়হর (ডাল একরাত ভিজিয়ে রাখুন); ছোট দেড় চামচ জিরা; দেড় টেবল চামচ ধনে বীজ; ছোট ১ চামচ মৌরি; ছোট আধ চামচ শুকনা লঙ্কার গুঁড়া; ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ (পাথুরে হিং হলে পরিমাণে কম দেবেন); ছোট আধ চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; পৌনে ১ কাপ জল কিংবা আখনির ঝোল; ছোট পৌনে ১ চামচ নুন; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে আটা এবং নুন মেশান। তাতে ৩ টেবল চামচ ঘি ঢেলে মাখুন। ৭-৮ টেবল চামচ জল ঢেলে খুব ভাল করে মাখামাখি করুন। একটি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

২। এবার ভেজানো ডাল থেকে জল ঝরান এবং আধা বাটা করুন। অল্প ঘি গরম করে জিরা, ধনে বীজ এবং মৌরী ভাজুন। জিরা একটু বাদামী হলে শুকনো লঙ্কার গুঁড়া এবং হিং দিন। ৫ সেকেন্ড নেড়েচেড়ে গোলমরিচ চূর্ণ, জল (কিংবা আখনির ঝোল), নুন এবং ডাল বাটা মেশান। ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে ঢেকে দিন। মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে জল শুকিয়ে নিন। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। এই মশলাদার ডাল দিয়ে আঠারখানা বল তৈরি করুন।

৩। আটার তাল পুনরায় মেখে নিয়ে ১৮খানা গোল্লা তৈরি করুন। সেগুলি সামান্য ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন। একটা করে গোল্লা হাতে নিন। আঙুল দিয়ে টিপে মাঝখানে একটু জায়গা করুন। ভেতরে ডালপুর দিয়ে চারদিক থেকে বন্ধ করুন। আবার মসৃণ করে গোল করুন এবং একটু চেপ্টা করে আবার কাপড় দিয়ে ঢাকুন।

৪। ঘি গরম করুন। একসঙ্গে ৯ খানা করে কচুরি ভাজুন। দু'দিকই যেন সামান্য বাদামী বর্ণের হয়। আলুর দম কিংবা চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ রাধাবল্লভী কচুরিগুলিকে ভাজার আগে পুরির মতো সামান্য বেলে নিলে সেগুলি এক ধরনের ভারী পুরির মতো হবে। তাকে রাধাবল্লভী পুরিও বলা হয়।

নিমকি (১২ খানা)

উপকরণ ঃ দেড় কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ নুন; এক চিমটা (ছোট) $\frac{১}{৮}$ চামচ বেকিং সোডা; ছোট ১ চামচ কালোজিরা (কিংবা শা-জিরা বা মৌরী); আড়াই টেবল চামচ ঘি; সাড়ে ৪ টেবল চামচ জল; ভাজার জন্য ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ময়দা, নুন, বেকিং সোডা এবং শা-জিরা এবং সঙ্গে একটি পাত্রে মিশান। আড়াই টেবল চামচ ঘি ময়ান দিন। সাড়ে ৪ টেবল চামচ জল মিশিয়ে তাড়াতাড়ি মাখুন। দরকার হলে আরও কয়েক ফোঁটা জল মেশাতে পারেন। মিশ্রণটা যেন দৃঢ় অথচ নমনীয় হয়। ৮ মিনিট মাখামাখি করে কমপক্ষে আধ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

২। মিশ্রণ থেকে ১২ খানা সমান মাপের টুকরো করুন।

৩। একটি ভারী কড়াইতে আড়াই ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ১২ খানা টুকরো গোল করে সাড়ে ৫ ইঞ্চি পরিধির আয়তনে পুরির মতো বেলে নিন। বেলার সময় সামান্য শুকনা ময়দা চাকতির উপর ছিটাতে পারেন। এবার ফলি ফালি করে চতুর্ভুজ আকারে টুকরা কেটে নিন। কিংবা পুরিগুলি প্রথমে অর্ধ বৃত্তাকারে ভাঁজ করে পুনরায় ত্রিভুজের আকারে ভাঁজ করুন। সামান্য বেলে নিন। ঘি যখন ১৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় উঠবে, তখন নিমকি ভাজতে থাকুন। ভাজার সময় সব সময় নাড়বেন। হালকা বাদামী হলে নামিয়ে ঘি ঝরান। একই নিয়মে সব নিমকি ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কৌটায় ভরে শক্তভাবে মুখ আটকে দিন। ২ সপ্তাহ ভাল থাকবে।

মুগ ডালের বড়ি

ডাল বেটে বড়ি বানিয়ে সূর্যের আলোতে ভাল করে শুকিয়ে নিলে এবং সেগুলি তেলে বা ঘিতে ভাজলে তা থেকে চমৎকার গন্ধ এবং স্বাদ নির্গত হয়। সূর্যের আলোই সেই স্বাদের কারণ। বিচিত্র রকমে এই ডাল বড়ি তৈরি করা যায়। বড়ি বানাবার আগে মশলা মিশ্রিত ডাল বাটা কোনও গরম স্থানে ঘণ্টা চারেক ঢেকে রাখলে তা গেঁজিয়ে ওঠে এবং সেজন্যেও বড়িতে একপ্রকার রুচিকর গন্ধের সৃষ্টি হয়।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল; ছোট দেড় চামচ নুন (না দিলেও চলে); ২ টেবল চামচ কাঁচা লঙ্কার কুচি; ছোট সিকি চামচ বেকিং সোডা; ১ টেবল চামচ ঘি; সিকি কাপ মুগবেসন বা ময়দা; প্রয়োজন মতো জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে ধুয়ে পরিষ্কার করুন। সারা রাত পর্যাপ্ত জলে সেই ডাল ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ছাঁকনি দিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। সামান্য জল সহযোগে শিল নোড়ায় বা মেশিনে ডাল মিহি করে বাটুন।

৩। ময়দা বা বেসন ছাড়া সমস্ত উপাদান ডাল বাটার সঙ্গে মেশান। একটি বড়ি বানিয়ে দেখুন। যদি বড়িটি চেপ্টা হয়ে যায় অর্থাৎ ডাল বাটা খুব নরম থাকে, তা হলে মাসান্য ময়দা বা মুগবেসন মিশাতে পারেন। প্রয়োজন না থাকলে মিশাবেন না। কোনও গরম স্থানে মিশ্রণটি ৪ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।

৪। একটি ট্রেতে সামান্য তেল মেখে নিন। মেশিন বা হাতের সাহায্যে সেই ট্রেতে ছোট ছোট বড়ি দিয়ে ট্রেটি সরাসরি সূর্যালোকে বসিয়ে দিন। সম্পূর্ণ শুকিয়ে গেলে কৌটায় ভরে রেখে দিন। প্রয়োজন মতো ঘি দিয়ে ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। বড়ি ভেজে বিভিন্ন শাক সজি বা সুক্তোতেও মেশাতে পারেন।

মুগ টম্যাটোর বড়ি

উপকরণ ঃ প্রায় সব উপকরণ মুগ বড়ির মতোই। বাড়তি উপাদানের মধ্যে রয়েছে ঃ ৩ খানা পাকা টম্যাটো (চার টুকরো করা); দেড় টেবল চামচ আস্ত জিরা; ১ টেবল চামচ গরমমশলা; ছোট সিকি চামচ শুকনো লঙ্কার গুড়া; ১-২ খানা কাঁচালঙ্কার কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মুগ ডাল বেছে ভাল করে ধুয়ে সারারাত জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। অল্প জলে টম্যাটো সিদ্ধ করুন। সিদ্ধ টম্যাটো ছাঁকনির সাহায্যে ছেঁকে শুধু রসটা সংগ্রহ করুন।

৩। একটি সসপ্যানে ঘি গরম করুন। আস্ত জিরা ফোড়ন দিন। জিরা সামান্য বাদামী হলে টম্যাটো রস এবং নুন ঢেলে দিন। সব সময় নাড়তে নাড়তে হালুয়ার মতো শুকনো করে ফেলুন। ঠান্ডা করুন।

৪। ডাল মিহি করে বেটে নিন।

৫। টম্যাটো মিশ্রণ, গরম মশলা, সোডা, দুরকমের লঙ্কা এবং ডাল বাটা এক সঙ্গে মেশান। বেশী নরম হলে কিছু বাড়তি মুগবেসন বা ময়দা মেশান। একটি পাত্রে মিশ্রণটি রেখে কোনও গরম স্থানে সেটি ৪ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

৬। তেল মাখানো ট্রেতে বড়ি দিয়ে সূর্যালোকে ভাল করে শুকান। ঘিতে ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিউলি ডালের বড়ি (২৪টি)

এই বড়িটি সাধারণত পাঞ্জাবী বড়ি বলে পরিচিত। বড়িটির মধ্যে যেহেতু মশলা এবং নুন মেশানো থাকে, তাই সেগুলি ভেজে যে সব্জিতে মেশাবেন, তাতে সতর্কভাবে নুন মশলা মেশাতে হয়।

উপকরণ ঃ সোয়াকাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ২ টেবল চামচ আস্ত ধনে; দেড় টেবল চামচ জিরা; ছোট দেড় চামচ মৌরী; আধ টেবল চামচ গোলমরিচ চূর্ণ; দেড় টেবল চামচ শুকনো লঙ্কার গুঁড়া; ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে); ছোট আধ চামচ বেকিং সোডা; ছোট দেড় চামচ নুন; ৪ টেবল চামচ বিউলি বেসন বা ময়দা (প্রয়োজন হলে)

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে ধুয়ে পর্যাপ্ত জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ছাঁকনিতে করে জল ঝরিয়ে নিন।

২। আস্ত ধনে, জিরা এবং মৌরী একত্র করে একটি ভারী কড়াইতে অল্প আঁচে তেল-ঘি ছাড়া একটু ভেজে নিন। নামিয়ে চূর্ণ করুন।

৩। মেসিনে বা শিলনোড়ায় অল্প জল সহযোগে ডাল বাটুন।

৪। ডাল বাটা খুব মিহি হয়ে গেলে একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন এবং সমস্ত মশলা, নুন এবং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি খুব নরম থাকে তা হলে সামান্য বিউলি বেসন বা ময়দা মেশাতে পারেন। একটি গরম স্থানে চার ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

৫। ২৪ খানা বড়ি তৈরি করুন। প্রতিটি বড়ির মাঝখানে বুড়ো আঙুল দিয়ে একটু টিপে একটা গর্তের মতো করে দেবেন। ট্রেতে সামান্য তেল বা ঘি মেখে প্রায় ৪ দিন সরাসরি রোদে শুকান। সব্জি সহযোগে রান্না করে বা শুধু ভেজে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিউলি খস খস বড়ি

সামান্য মশলা ও পোস্তাদানা মিশিয়ে এই বড়ি তৈরী করা হয়। বাঙালীদের মধ্যে এই বড়ির খুব প্রচলন।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ছোট আধ চামচ হিং চূর্ণ; ছোট আধ চামচ সিমলা মরিচের গুঁড়া; $\frac{২}{৩}$ কাপ সাদা পোস্ত (২ ঘন্টা ভিজিয়ে জল ঝরানো); ছোট ১ চামচ নুন; সিকি চামচ বেকিং সোডা; ৪ টেবল চামচ বিউলি বেসন বা ময়দা।।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল বেছে, ধুয়ে একরাত জলে ভিজান। পরদিন ছাঁকনি দিয়ে জল ঝরান।

২। অল্প অল্প জল মিশিয়ে মিহি করে বাটুন।

৩। ডাল বাটার সঙ্গে সব মশলা, পোস্ত, নুন এবং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি খুব নরম থাকে, তা হলে প্রয়োজন মতো বিউলি বেসন বা ময়দা মেশাতে পারেন। ৪ ঘন্টা একটি গরম স্থানে মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৪। ট্রেতে সামান্য তেল মেখে তার উপর ৫০-৭০ খানা বড়ি দিন। চার দিন সরাসরি রোদে শুকিয়ে ঘিতে ভেজে কোনও সব্জি সহযোগে বা স্বতন্ত্রভাবে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আলু পাত্রা

উপকরণ ঃ ৪ খানা মাঝারি সাইজের আলু; ২ টেবল চামচ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ২ চামচ খোসা ছাড়ানো তিল; ছোট ২ চামচ চিনি বা গুড়; ছোট ২ চামচ তাজা আদার কুচি; ২ খানা কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট ২ চামচ গরম মশলা; ছোট দেড় চামচ নুন; ২ টেবল চামচ লেবুর রস; ২ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ শুকনো লঙ্কার গুঁড়া; ছোট ২ চামচ ঘি; আধ কাপ জল; ভাজার জন্য এক লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আলু সুসিদ্ধ করুন। খোসা ছাড়িয়ে নারকেল কোরা, পরবর্তী ৬টি উপাদান, ছোট এক চামচ নুন এবং ২ টেবল চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চটকান এবং ছড়িয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২। ...পর একটি পাত্রে ময়দা, হলুদ, শুকনো লঙ্কার গুঁড়া এবং অবশিষ্ট নুন মেশান। ছোট ২ চামচ ঘি মিশিয়ে ময়ান দিন। ধীরে ধীরে জল মিশিয়ে মাখতে থাকুন। মাখা যেন খুব ভাল হয়। বেশি নরম হলে একটু বাড়তি ময়দা মেশাতে পারেন।

৩। সমস্ত ময়দার লেচিটি দিয়ে একটি মস্ত বড় চাপাটি তৈরি করুন। সেই চাপাটির উপর পূর্বোক্ত আলুর মিশ্রণটি সমতলভাবে ছড়িয়ে দিন। আলুমিশ্রণটি যেন চাপাটির সর্বত্র ছড়ায় এবং তাতে যেন উঁচু নীচু না থাকে। এবার গোটা চাপাটিখানা পাটিসাপ্টার মতো গুটিয়ে নিন। তবে আলু পুরটি যেন পাটিসাপটার মতো শুধুই মাঝখানে না থেকে গুটানো চাপাটির প্রতিটি ভাঁজের মধ্যে থাকে। খুব ধারালো একটি ছুরি দিয়ে সেই গুটানো চাপাটি থেকে গোল গোল চাকলা কাটুন এবং দু'হাতে আলতোভাবে চেপে সেই চাকলাগুলি মজবুত করুন যাতে ঘিতে ভাজার সময় আলু মশলাটি বেরিয়ে না আসে।

৪। ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে একসঙ্গে দু'চার খানা চাকলা খুব সযত্নে ছাড়ুন যেন আলু মশলা খসে না যায়। খুব সাবধানে নেড়েচেড়ে বাদামী করে ভাজুন। চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দেহিন কড়াইশুঁটি টিক্কি

টক দই কাপড়ে বেঁধে টাঙিয়ে রাখুন। ফোঁটা ফোঁটা করে যখন সব জল পড়ে যাবে, তখন দেহিন নামক ছানা পাওয়া যাবে। দেহিন যত শক্ত হয় ততই ভাল। তবে কোন চাপের সাহায্যে দই থেকে জল বের করা ঠিক নয়। দীর্ঘ সময় ধরে টাঙিয়ে রাখলেই দেহিন প্রস্তুত হবে। এই দেহিনের সঙ্গে ভাজা বেসন ও কড়াইশুটি মিশিয়ে চমৎকার ও পুষ্টিকর টিক্কি প্রস্তুত করা যায়।

উপকরণ ঃ আধ কাপ ছোট বেসন (মাপার আগে চেলে নেওয়া); ২ টেবল চামচ আটা; ছোট ১ চামচ নুন; ছোট সিকি চামচ গরম মশলা; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ২ টেবল চামচ ভাজা আখরোট; $\frac{১}{৩}$ কাপ কড়াইশুঁটি সিদ্ধ (চটকানো); ছোট ৮ চামচ তাজা গোলমরিচের গুঁড়া; ছোট ১ চামচ কাঁচা লঙ্কা কুচি; ছোট ১ চামচ খোসা ছাড়ানো তাজা আদা কুচি; পৌনে ১ কাপ দেহিন (শক্ত); $\frac{১}{৩}$ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ২ টেবল চামচ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী কড়াইতে খুব কম আঁচে ছোলা বেসন ভাজুন। অবিশ্রান্ত নাড়তে থাকুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে এবং সুগন্ধ ছড়ালে নামিয়ে তার সঙ্গে আটা, নুন, গরম মশলা, তাজা ধনেপাতা কুচি এবং আখরোটের গুঁড়া মিশিয়ে ভাল করে মাখুন।

২। অন্য একটি পাত্রে সিদ্ধ এবং চটকানো কড়াইশুঁটি, গোলমরিচের গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কাকুচি, আদা কুচি এবং দেহিন মিশ্রিত করুন। পরে সেগুলি আটা-বেসনের মিশ্রণটির সঙ্গে মিমিয়ে ভাল করে মাখামাখি করুন। মিশ্রণটি যেন চাপাটি মিশ্রণের মতো একটু শক্ত হয়। প্রয়োজনে আরও একটু বেসন বা আটা মেশানো যেতে পারে। এ থেকে ৮টি টুকরো করুন। হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন এবং হাতে একটু তেল মাখুন। টুকরোগুলি হাতের তালুতে গোল করে একটু চেপে চেপ্টা করে দিন। প্রতিটি টিক্কির দুপাশে চেপে চেপে নারকেল কোরা লাগিয়ে দিন।

৩। একটি গরম তাওয়াতে ১ টেবল চামচ ঘি ছিটিয়ে দিন। তাতে অল্প আঁচে টিক্কিগুলি বসিয়ে দিন। একপাশে ১২-১৫ মিনিট ভেজে পাশ ফিরান এবং অবশিষ্ট ঘি ছিটিয়ে আরও প্রায় ১৫ মিনিট ভাজুন। দুপাশে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ফেলুন।

দেহিন যদি খুব নরম হয় এবং আঁচ যদি খুব বেশি হয়, তা হলে ভাজার সময় ভেঙে যাবে।

গরম গরম টিক্কি শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

চিড়ওয়া

শ্রীমতী কিশোরী দেবী দাসী শ্রীল প্রভুপাদকে সন্তুষ্ট করার জন্য দিল্লীর এক পেশাদারী চিড়াওয়ালার কাছ থেকে এই পদটি শিখে নিয়ে স্বহস্তে প্রভুপাদকে রান্না করে দেন। প্রভুপাদ তা খেয়ে এতই পছন্দ করেন যে, তিনি কিশোরী দেবীকে ডেকে জানতে চাইলেন, কিভাবে তিনি এটি তৈরী করেছেন। কিশোরী দেবী সানন্দে সব বলেন।

উপকরণ ঃ ২ কাপ মুড়ি বা চিড়া; ২ কাপ শুকনো সবুজ মটর (এক রাত জলে ভেজানো); আড়াই কাপ আলু কুচি; ১ কাপ ফুলকপির টুকরা (পাওয়া গেলে); দেড় কাপ বেগুন কুচি; আধ কাপ কাজুবাদাম (কিংবা বিভিন্ন বাদামের মিশ্রণ); আধ কাপ কিশমিশ; ২ টা কাঁচা লঙ্কার কুচি; ছোট ১ চামচ গোলমরিচের চূর্ণ; ছোট ১ চামচ লাল চিনি; ছোট আধ চামচ হিং; ছোট ২ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

৪০০ গ্রাম ঘি গরম করুন। তাতে মুড়ি বা চিড়া কিংবা উভয়ই মচমচে করে ভেজে নিন। জলে ভেজানো সবুজ মটরগুলিও অনুরূপভাবে ভেজে নিন। তেমনি, আলু কুচি, ফুলকপি কুচি (পাওয়া গেলে), বেগুন কুচি এবং নানান জাতের বাদাম একে একে ভেজে নিন। ঘি ঝরে গেলে এর সঙ্গে কিশমিশ, অন্যান্য মশলা এবং লাল চিনি ভাল করে মেশান। ইচ্ছা করলে কিছু চাট মশলাও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুড়ি সিমুই

এই পদটি প্রথম তৈরি করার সময় সামান্য একটু বেশি সময় লাগে। শুধুমাত্র সিমুই তৈরী করতেই যা কিছু সময় লাগে। একটি যন্ত্রের সাহায্যে এই সিমুই তৈরি করা হয়। যন্ত্রটির দামও কম এবং একবার কিনলে সারা জীবন চলে যাবে। তৈরি করা সিমুই প্রায় সপ্তাহ খানেক ভাল থাকে।

উপকরণ ঃ বেসন–৫০ গ্রাম; লবণ–ছোট সিকি চামচ; শুকনো লঙ্কার গুঁড়া–ছোট সিকি চামচ; ঘি ছোট আধ চামচ; জল–আন্দাজ মতো; ঘি (ভাজার জন্য) মাখন বা ঘি–বড় ৪ চামচ; জিরা গুঁড়া– ছোট আধ চামচ;মৌরী গুঁড়া– ছোট আধ চামচ; আখরোট–৫০ গ্রাম; হালকা করে ফালি করা নারকেল–৩৫ গ্রাম; কিশমিশ– বড় ৩ চামচ; মুড়ি–৪৫ গ্রাম; চাট মশলা–ছোট দেড় চামচ; গরম মশলা-ছোট ২ চামচ; লবণ–ছোট দেড় চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বেসন, লবণ, লঙ্কার গুঁড়া এবং ঘি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। বড় চামচে ৪ চামচ জল মেশান। ভাল করে মাখুন। এবার খুব সরু ছিদ্র যুক্ত একটি চাকা লাগিয়ে সিমুই মেসিনটি প্রস্তুত রাখুন।

২। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত তেল বা ঘি গরম করুন। এবার কড়াই এর উপর সিমুই মেশিনটি ধরে তার মধ্যে বেসনের মিশ্রণটি দিয়ে চক্রাকারে ঘুরাতে থাকুন। গরম তেলের উপর সিমুই পড়া মাত্র ফুলে উঠবে। এগুলি যাতে পরস্পর জড়িয়ে না পড়ে, সেই জন্য আস্তে আস্তে নাড়তে থাকুন। দু'পিঠ এক-দেড় মিনিট সময় ভাজুন যেন মচমচে এবং হালকা বাদামী বর্ণের হয়। এবার একটি চালুনীর উপর রেখে তেল ঝরাতে থাকুন। যতক্ষণ মিশ্রণটি শেষ না হয়, ততক্ষণ একইভাবে ভাজতে থাকুন। ঠান্ডা হলে সিমুইগুলি ভেঙ্গে ছোট করে নিন।

৩। এবার ৪ লিটার পরিমাণ একটি পাত্রে মাখন বা ঘি গরম করে জিরে, মৌরী এবং বাদাম ঢেলে দিন এবং অল্প আঁচে হালকা বাদামী করে ভাজুন।

৪। এবার নারকেলের ফালি, কিশমিশ, মুড়ি, লঙ্কার গুঁড়া, চাট মশলা, গরম মশলা এবং নুন মিশিয়ে নিন। ৪-৫ মিনিট ভেজে নিন। দেখুন, মুড়ি যেন সামান্য মচমচে হয়। সব শেষে সিমুই মিশিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

চাট মশলা তৈরীর সরল পদ্ধতি ঃ

উপকরণ ঃ জিরা–বড় ২ চামচ; মৌরী–বড় আধ চামচ; গরম মশলা–বড় ১ চামচ; আমচুর–বড় ১ চামচ; বীটনুন–বড় ১ চামচ ; লঙ্কাগুঁড়া–ছোট ১ চামচ; হিং–ছোট আধ চামচ; আদার গুঁড়া/বাটা–ছোট সিকি চামচ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ জিরা এবং মৌরী প্রায় পাঁচ মিনিট একসঙ্গে অল্প আঁচে ভেজে নিন। এগুলি চূর্ণ করে অন্যান্য উপাদানের সঙ্গে মিশিয়ে একটি বয়মের মধ্যে ভাল করে আটকে রেখে দিন।

এই চাট মশলাযুক্ত মুড়ি সিমুই শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগ চানাচুর

উপকরণ ঃ ১ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল; ছোট ১ চামচ বেকিং সোডা; ছোট আধ চামচ নুন; ভাজার জন্য পর্যাপ্ত বাদাম তেল বা ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে নিন। বার বার ধুয়ে জল ঝরান। এবার ৪ কাপ জলে বেকিং সোডা মিশিয়ে তাতে ডাল ভেজান। সারারাত কিংবা কমপক্ষে ৮ ঘন্টা ভেজানোর পর আবার ভাল করে জল ঝরান। এবার ডাল খোলা বাতাসে ছড়িয়ে দিন এবং ১৫-৩০ মিনিট শুকান।

২। একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে আড়াই ইঞ্চি পরিমাণ গভীরতায় তেল গরম করুন। তেল পর্যাপ্ত গরম (১৮৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস) হলে আধ কাপ ডাল তেলে ছাড়ুন। ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডাল ফুটে তেলের উপর ভেসে উঠবে। প্রায় ২ মিনিট ভাজুন। হালকা বাদামী বর্ণ ধারণ করলে ছিদ্র যুক্ত হাতল দিয়ে ছেঁকে নামিয়ে নিন এবং ছাঁকনিতে রেখে তেল ঝরান। গরম থাকতে থাকতে নুন ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শাক সজি

সুক্ত

মহাপ্রভু সুমিষ্ট পঞ্চামৃত থেকেও এই তেঁতো সুক্ত খেতে বেশি ভালবাসতেন। বিচিত্র রকমের সুক্ত রয়েছে। সুক্তের সঙ্গে ভাজা ডালবড়ি চূর্ণ মিশিয়ে, বাদাম কিংবা নারকেল এবং রাঁধুনী বাটা মিশিয়ে কিংবা একটু দই (ঘুটে নিয়ে) মিশিয়ে সুক্তর রঙ, গন্ধ এবং স্বাদে বৈচিত্র্য আনা যায়। ভোজের প্রথমেই সুক্ত পরিবেশন করতে হয়। তাতে ক্ষুধা এবং রুচি বৃদ্ধি পায়। সুক্ত ছাড়া ভোজ অসম্পূর্ণ।

উপকরণ ঃ ৪ টেবল চামচ সাদা পোস্ত; আধ টেবল চামচ কালো সরষে; প্রায় আধ কাপ জল; ২ খানা ছোট করলা (কিংবা ২৫ গ্রাম শুকনো করলা), ১ টেবল চামচ নুন; ১ ইঞ্চি তাজা আদা (খোসা ছাড়ানো); ১-২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা; ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে); প্রায় আধ কাপ দুধের সর; ৫০০ গ্রাম ঘি (বা তেল); ৩ খানা আলু (খোসা ছাড়িয়ে ১ ইঞ্চি লম্বা ডুমো করে কাটা); ১ খানা মাঝারি আয়তনের কাঁচা কলা; ২ খানা ছোট বেগুন; সামান্য পেঁপে এবং অনুরূপ শক্ত সজি (সব আলুর মতো করে কাটা); ৪ টেবল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ পাঁচফোড়ন; আড়াই কাপ জল বা আখনির ঝোল; ছোট ১ চামচ গরম মশলা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। পোস্ত এবংসরষে বাছাই করুন। একত্রে মিশিয়ে এক রাত ভিজিয়ে রাখুন। সঙ্গে সামান্য রাঁধুনীও ভিজাতে পারেন।

২। পরের দিন তাজা করলা লম্বা লম্বা করে কাটুন এবং তাতে নুন ছিটিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। পরিষ্কার করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে হাওয়াতে শুকিয়ে নিন।

৩। পোস্ত এবং সরষের মিশ্রণটি জল থেকে তুলে অল্প অল্প জল দিয়ে মিহি করে বাটুন। সঙ্গে কিছু ঝুনো নারকেল কোরা বাটতে পারেন। আদা, লঙ্কা এবং ১ টেবল চামচ ধনেপাতা তার সঙ্গে মিশিয়ে বাটুন। উক্ত মিশ্রণে দুধের ঘন সর (বা সামান্য দই) দিয়ে ভাল করে ঘুটে নিন। একটি পাত্রে মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৪। ৫০০ গ্রাম ঘি গরম করে করলা ও সমস্ত প্রকার শক্ত সজির টুকরোগুলি পর্যায়ক্রমে হালকা বাদামী করে ভাজুন এবং নামিয়ে ঘি ঝরান। কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

৫। অন্য একটি কড়াইতে ৪ টেবল চামচ ঘি ঢালুন। মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে পাঁচ ফোড়ন দিয়ে ফোড়ন দিন। মেথি যখন লালচে হয়ে আসবে, তখন পোস্ত সরষের মিশ্রণটি একটু একটু করে ঢেলে দিন। ঘন ঘন নাড়তে থাকুন। সামান্য ভাজা ভাজা হয়ে এলে জল বা আখনির ঝোল ছাড়ুন। প্রায় ১০ মিনিট অল্প আঁচে নেড়েচেড়ে সিদ্ধ করুন।

৬। সমস্ত ভাজা সজি, অবশিষ্ট নুন এবং গরম মশলা (ইচ্ছে করলে কিছু ভাজা ডালবড়ি) ফুটন্ত পোস্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধীরে ধীরে নাড়ুন। কড়াইটি ঢেকে দিন। নীচু আঁচে প্রায় ১৫ মিনিট ফুটিয়ে নামান। অবশেষে ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে অন্ন ব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মালাই শাক (৫ জনের জন্য)

শ্রীমন্মহাপ্রভু শাক খেতে ভালবাসতেন। তাই শচীমাতা অনেক সময় বিশ-বাইশ রকমের শাক রান্না করেও মহাপ্রভুকে খাইয়েছেন —এই রকম বর্ণনা পাওয়া যায়। তাই, আমরা একটি শাকের প্রস্তুত প্রণালী নিয়ে আলোচনা করছি। দিল্লীর একজন বৈষ্ণব ব্রাহ্মণ এই মালাই শাকটি রান্না করতেন। এই মালাই শাক, কখনো দুধের সর দিয়ে কখনো বা খসমালাই মিশিয়ে, কখনো আবার দই কিংবা ছানা মিশিয়েও রান্না করা যায়। দুগ্ধজাত দ্রব্যের তারতম্য অনুযায়ী স্বাদেরও তারতম্য ঘটে। রান্না করতে সময় লাগবে ১৫ মিনিটের মতো।

উপকরণ ঃ ১ চিমটে সিমলা মরিচ বা লাল লঙ্কার গুঁড়া; বড় আধ চামচ ধনে গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুড়া; ১ চিমটে জায়ফলের গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ গরম মশলা; বড় ৩ চামচ জল; বড় ৪ চামচ ঘি বা লবণহীন মাখন; ১ চিমটে হিং; ১ কেজি তাজা শাক (ভাল করে ধুয়ে কুচি কুচি করা); ছোট ১ চামচ লবণ; আধ কাপ ঘন দুধের সর কিংবা খসমালাই কিংবা দই অথবা ছানা।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। লাল লঙ্কা, ধনে, গোলমরিচ, জায়ফল, হলুদ এবং গরম মশলা— এই সবের গুঁড়া একটি ছোট বাটিতে নিয়ে জলের সঙ্গে মিশিয়ে নিন। মাঝামাঝি আঁচে ঘি বা মাখন গরম করুন। তাতে হিং ফেলে কয়েক সেকেন্ড ফুটে উঠলেই মশলার মিশ্রণটি ঢালুন। ২ মিনিট ভাজুন।

২। এবার শাক ফেলে দিন এবং উপরে লবণ ছিটিয়ে দিন। ঢাকনা দিয়ে আঁচ কমিয়ে দিন। ৬ থেকে ৮ মিনিট ঢেকে রাখুন। ঢাকনা খুলে নেড়ে চেড়ে দিন। আরও কয়েক মিনিট ভাজুন।

৩। আঁচ থেকে নামিয়ে উপরোক্ত দুগ্ধজাত দ্রব্যের যে কোন একটি মিশিয়ে ভাল করে নেড়েচেড়ে আবার কিছুক্ষণ আঁচে বসিয়ে সামান্য ফুটিয়ে নিন। অন্ন ব্যঞ্জনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ শাক নিজের রসেই নিজে সিদ্ধ হবে। বাড়তি জল দেবেন না। বরং ভাজতে ভাজতে জলটা একেবারেই শুকিয়ে ফেলুন।

বাদাম শাক

কলকাতায় সি. এল. বজোরিয়ার সুদক্ষ পাচক ঠাকুর একদিন এই বাদাম শাক রান্না করেছিলেন। শ্রীল প্রভুপাদ যমুনা দেবীকে উৎসাহিত করেন ঠাকুরের রান্না দেখে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করার জন্য। এই পদটি তারই ফলশ্রুতি।

উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ কাঁচা চিনেবাদাম; ২ কাপ গরম জল; ৩ টেবল চামচ ঘি বা তিলের তেল; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ছোট আধ চামচ আস্ত জিরা; সামান্য মেথি; দেড় টেবল চামচ গুড়; আধ টেবল চামচ তাজা আদা কুচি; ছোট ১ চামচ কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ কেজি শাক (ধুয়ে কুচি করা); সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ঘন দুধের সর; ১ চিমটা জায়ফল চূর্ণ; কিছু মাখন; কিছু লেবুর টুকরো।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বাদাম ভাল করে পরিষ্কার করে ধুয়ে একরাত জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন জল ঝরিয়ে খোসা ছাড়িয়ে নিন। জলে পুনরায় ধুয়ে নিন।

২। মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। গরম হলে আস্ত মশলা এবং গুড় ঢেলে ভাজুন। মশলা ভাজা ভাজা হয়ে গুড় যখন সামান্য আঠালো হবে, তখন আদা, লঙ্কা, শাক, বাদাম, নারকেল এবং নুন ঢালুন। ঢেকে আঁচ কমিয়ে দিন। ১০ মিনিট পরে ঢাকনা খুলে নেড়ে দিন। প্রয়োজনে সামান্য জল মেশাতে পারেন। আরও ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

৩। সর, জায়ফল চূর্ণ মিশিয়ে ১-২ মিনিট গরম করুন। নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। সঙ্গে লেবু এবং মাখন দিয়ে অন্ন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাঁধাকপির কোপ্তা

শ্রীযুক্ত তরুণকান্তি ঘোষের বাড়িতে একবার এক বিশাল ভোজের আয়োজন করা হয়। সেখানে ১০৮টি পদ রান্না করা হয়েছিল। যমুনাদেবী সেই ভোজে উপস্থিত ছিলেন। সেখানেই তিনি এই বাঁধাকপি কোপ্তার স্বাদ আস্বাদন করেন। যদিও বাঁধাকপি কোপ্তায় সাধারণতঃ টম্যাটো সস ব্যবহার করা হয়, সেদিনের এই কোপ্তাটিতে টক মিষ্টি তেঁতুলের সস ব্যবহার করা হয়েছিল।

উপকরণ ঃ সাড়ে ৩ কাপ খুব চিকন করে কুচি করা কচি বাঁধাকপি; ১-২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা কুচি; আধ ইঞ্চি পরিমাণ খোসা ছাড়ানো আদা কুচি; সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ গরম মশলা; ৩ টেবল চামচ তাজা ধনেপাতা কুচি; ছোট ১ চামচ নুন; ছোট ১ চামচ বেকিং পাউডার; ১ লিটার ঘি; প্রায় ১ কাপ ছোলা বেসন (মাপার আগে চেলে নেওয়া)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বাঁধাকপির কুচিগুলি ভাল করে চটকে নিন। সঙ্গে লঙ্কা কুচি, আদা কুচি বা বাটা, নারকেল কোরা, হলুদ, গরম মশলা, ধনেপাতা কুচি, নুন এবং বেকিং পাউডার মেশান। প্রথম দিকে বেসন মেশাবেন না।

২। একটি ভারী কড়াইতে ৩ ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ঘি উপযুক্ত গরম হলে চটকানো বাঁধাকপি মিশ্রণে বেসন মেশান। বাঁধাকপি মিশ্রণ থেকে নির্গত রসের পরিমাণ দেখে এমনভাবে বেসন মেশান যাতে গোল গোল বড়ার মতো তৈরি করা যায়, তখন বেসন খুব বেশি না হয়। বেসন খুব বেশি হলে কোপ্তা শক্ত হবে এবং টম্যাটো রস ঢুকবে না।

আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দিন (১৮০°C)। গোল কিংবা সামান্য লম্বাটে আকারের ৬-৮ খানা কোপ্তা তৈরি করে ঘিতে ছাড়ুন। আঁচ যেন ১৭০° সেলসিয়াসের নীচে না নামে অর্থাৎ মাঝামাঝি হয়। কোপ্তা যখন উপরে ভেসে উঠবে, আলতোভাবে পাশ ফিরাতে থাকুন। চারদিকে সমানভাবে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ঘি ঝরান। পরবর্তী কিস্তি ভাজার কালে আঁচ আবার আগের মত (১৮০°C) সামান্য বাড়ান। একই ভাবে সব কোপ্তা ভেজে মশলাযুক্ত টম্যাটো সসে ফোটান কিংবা টক-মিষ্টি তেঁতুল সস (মশলাযুক্ত) সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মালাই কোপ্তা

এই কোপ্তা উৎসব অনুষ্ঠানের দিনে রান্না করার উপযুক্ত।

উপকরণ ঃ ৪৫০ গ্রাম ছানা; ৩ টেবল চামচ ময়দা; ১টি তাজা কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ছোট আড়াই চামচ নুন; ১ লিটার ঘি বা তেল; ৬ খানা মাঝারি আয়তনের টম্যাটো; ২ টেবল চামচ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ ধনের গুঁড়া; ছোট ১ চামচ আদা কুচি; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে); ২ টেবল চামচ ঘি; ১ ১/৩ কাপ খসমালাই; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ছানা খুব ভাল করে মাখুন। সঙ্গে ময়দা, কাঁচা লঙ্কা, তাজা ধনে পাতা কুচি, এবং ছোট ১ চামচ নুন মেশান। আরও কিছুক্ষণ মাখামাখি করে উপাদানগুলি সমানভাবে মিশিয়ে দিন। এবার তা থেকে ছোট ছোট রসগোল্লার আকারে গোল্লা তৈরি করুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে কড়াই-এ একসঙ্গে যতগুলি বল ভাজা সম্ভব, ততগুলি করে ছাড়ুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে নিন।

৩। টম্যাটো সিদ্ধ করে ঘুটে নিন। খোসাগুলি ছেঁকে ফেলে দিন।

৪। অবশিষ্ট নুন এবং ধনেপাতা ছাড়া সমস্ত মশলা এবং নারকেল বেটে একটি লেই-এর মতো তৈরি করুন।

৫। একটি মাঝারি আয়তনের সসপ্যানে ২ টেবল চামচ ঘি গরম করুন। তাতে মশলা-নারকেলের লেইটি ১ মিনিটের মতো ভাজুন। সঙ্গে টম্যাটো সস, খসমালাই, ধনেপাতা কুচি এবং অবশিষ্ট লবণ মেশান। ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন। মাঝেমধ্যে নেড়ে দিন। কোপ্তা বলগুলি সেই সসে ১০ মিনিট রেখে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ছানা পালং কোপ্তা

উপকরণ ঃ ৪৫০ গ্রাম তাজা পালং বা যে কোন শাক (ধুয়ে কুচি করে ৫ মিনিট সিদ্ধ করা); ৬ কাপ দুধের তাজা ছানা; ১ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো আদা কুচি; ১-২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কার কুচি; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে); ১ চিমটা জায়ফলচূর্ণ; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট ১ চামচ নুন; পৌনে ১ কাপ ছোলা বেসন (মাপার আগে চেলে নেওয়া); ঝুনো নারকেল কোরা বা বাদামের গুঁড়া (ঐচ্ছিক); ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। শাক একটু ঠাণ্ডা হলে হাতে চেপে যথাসম্ভব জল বের করে দিন।

২। গরম এবং নরম ছানা খুলে একটি শুকনো কাপড় চেপে চেপে বাড়তি জলটা চুয়ে নিন। হাতের গোড়া দিয়ে খুব করে মাখুন। সঙ্গে আদা কুচি, লঙ্কা কুচি, হলুদ, শাক, হিং, জায়ফলচূর্ণ, গরমমশলা, নুন এবং ১/২ কাপ ছোলা বেসন মিশিয়ে আরও মাখুন এবং তুলতুলে করুন। হাতে লেগে থাকা ছানা ভাল করে তুলে নিয়ে হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন।

৩। শুকনো হাতে একটু তেল মেখে মিশ্রণটিকে ১৬-১৮ খানা সমান টুকরা করুন এবং মসৃণ করে গোল করুন। বলগুলির উপরে অবশিষ্ট ছোলা বেসন ছিটিয়ে দিন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে আড়াই থেকে তিন ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। একটি একটি করে ৫-৬ খানা বল ছাড়ুন। সব সময় ধীরে ধীরে নাড়ুন এবং চারদিকে সমভাবে বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ফেলুন। কোন সস সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আলু পনির কোপ্তা

নানা রকমে এই কোপ্তা তৈরি করা যায়। উত্তর ভারতে পনিরের (শক্ত ছানা) সঙ্গে ধনেপাতা কুচি, মশলা ও আধাসিদ্ধ আলু কুচি মেখে এই কোপ্তা রান্না করা হয়। আবার গুজরাটে সিদ্ধ আলু চটকে নিয়ে তার সঙ্গে পনির কুচি মেখে তা তৈরি করা হয়। সাধারণতঃ কাড়ি কিংবা মশলাযুক্ত টম্যাটো রসে ফুটিয়ে এই কোপ্তা পরিবেশন করা হয়।

কোপ্তার উপকরণ ঃ ৬ কাপ দুধ থেকে তৈরি পনির (শক্ত ছানা); ৩ খানা আধা সিদ্ধ আলু (কুচি করা কিংবা চটকানো); ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; ৩ টেবল চামচ বিভিন্ন রকমের বাদাম কুচি মিশ্রণ; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর গুণভেদে মাত্রা ভেদ হতে পারে); ১ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো তাজা আদা কুচি; ১-২ খানা ঝাল তাজা লঙ্কা কুচি; ছোট আধ চামচ আমচুর বা ছোট ১ চামচ লেবুর রস; ছোট দেড় চামচ নুন।

বেসনের লেই করার উপকরণ ঃ ১ ১/৩ কাপ ছোলা বেসন (মাপার আগে চেলে নেওয়া); ছোট সিকি চামচ নুন; আধ টেবল চামচ ধনের গুঁড়া; ছোট ১ চামচ গলা ঘি; ১ কাপ ঠাণ্ডা জল; ১ লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি বারকোসে পনির রেখে হাতের গোড়া দিয়ে মাখতে থাকুন। পনির যখন মাখতে মাখতে নরম এবং তৈলাক্ত হবে, তখন কোপ্তার অন্যান্য সব উপাদান মিশিয়ে

আরও কিছুক্ষণ মাখুন। সব উপাদান ভাল ভাবে মিশ্রিত হলে হাত ধুয়ে হাতে একটু তেল মেখে নিয়ে ১২ খানা বল তৈরি করুন এবং বলগুলি সামান্য চেপ্টা করে একটি প্লাস্টিকের কাগজ দিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। অপর একটি পাত্রে ছোলা বেসন, নুন, ধনে গুঁড়া, এবং গলা ঘি মাখুন। আধ কাপ জল মিশিয়ে ভাল করে ঘুটে নিন। ধীরে ধীরে আরও একটু জল মিশিয়ে লেই-এর মতো করুন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে ১ লিটার ঘি গরম করুন। ঘি উপযুক্ত গরম (১৭৩°C) হলে একটি একটি করে ৪-৫ খানি কোপ্তা বেসন লেইতে চুবিয়ে সতর্কভাবে গরম ঘিতে ছাড়ুন। বেশি কোপ্তা এক সঙ্গে ছাড়লে আঁচ নেমে যাবে, তাই ৪-৫টির বেশি ছাড়বেন না। দু'দিক বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে, পরে মশলাযুক্ত টম্যাটোর রসে ফুটিয়ে কিংবা টম্যাটো সসের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পনির মহারাণী (৪ জনের)

১৯৬৮ সালে মন্ট্রিলে শ্রীল প্রভুপাদ তাঁর ব্যাসপূজার দিনে স্বহস্তে এই পদটি রান্না করেন। যমুনাদেবী তাঁর খাতায় যথাসম্ভব পদটির প্রস্তুত পদ্ধতি এবং পরিমাণ টুকে রেখেছিলেন। অবশ্য ধনেপাতা হাতের কাছে না থাকায় প্রভুপাদ ধনেপাতা ছাড়াই পদটি সেদিন রান্না করেছিলেন।

উপকরণ ঃ সোয়া কাপ পনির (আধ ইঞ্চি বরফির আয়তনে টুকরো করা); ২ টেবল চামচ ছোলা বেসন (চালা) কিংবা আটা; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; আধ কাপ ঘি; ১ কাপ টম্যাটোর টুকরো; ১ চিমটা সিমলা মরিচ; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ২$\frac{৩}{৪}$ কাপ জল বা আখনির ঝোল বা ছানার জল; ছোট পৌনে ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। পনিরের টুকরোগুলি একটা পাত্রে ছড়িয়ে দিন এবং উপরে বেসন ছিটিয়ে দিন। আলতোভাবে নাড়াচাড়া করে ১০ মিনিট রেখে দিন। ফলে একটু শুকিয়ে যাবে।

২। একটি ভারী সসপ্যানে মাঝামাঝি আঁচে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার সামান্য আগে পনিরের টুকরাগুলি ছাড়ুন। আলতোভাবে নেড়েচেড়ে এমনভাবে ভাজুন যেন টুকরাগুলি চারদিক থেকে সামানভাবে বাদামী বর্ণ ধারণ করে। তুলে ঘি ঝরান।

৩। সসপ্যানের অবশিষ্ট ঘিতে জিরা ছাড়ুন। সামান্য ভাজা হলে টম্যাটো, সিমলা মরিচ এবং হলুদ ছাড়ুন। ৩-৪ মিনিট রান্না করার পর অবশিষ্ট সকল উপাদান এবং ভাজা পনির মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন। ফুটে উঠলে, আঁচ কমিয়ে ১২ মিনিট ঢেকে রাখুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লাফরা

শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতে শ্রীমন্মহাপ্রভুর গুণ্ডিচা মার্জনের কাহিনী অত্যন্ত সুন্দরভাবে বর্ণিত হয়েছে। মহাপ্রভু সমস্ত ভক্তদের নিয়ে সারাদিন ধরে গুণ্ডিচা মার্জন করলেন। নৃত্য কীর্তনাদি অনুষ্ঠান সমাপ্ত করে, মহাপ্রভু সমস্ত ভক্তদের নিয়ে মহাপ্রসাদ গ্রহণ করতে বসলেন। অসংখ্য প্রকার মহাপ্রসাদের আয়োজন করা হয়েছিল। তাদের কিছু কিছু নাম শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতে উল্লেখ করা হয়েছে। যেমন, অমৃত গুটিকা, অমৃত রসাবলী, সরপুরি ইত্যাদি। তার মধ্যে লাফরাই ছিল সবচেয়ে সাদাসিদে সব্জি। চৈতন্য মহাপ্রভু বলছিলেন, উৎকৃষ্ট পদগুলি যেন ভক্তদের পাতে দেওয়া হয়। আর মহাপ্রভু স্বয়ং শুধু এই লাফরা ব্যঞ্জনই আস্বাদন করতে চেয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ ৩ খানা কাঁচা লঙ্কা; আধ ইঞ্চি আদা; ১ টেবল চামচ কালো সরষে; সিকি কাপ খোসা ছাড়ানো চিনেবাদাম (দু'ফালি করা); ৪ কাপ জল বা আখনির ঝোল; ছোট আধ চামচ হলুদ; ১ টেবল চামচ গুঁড়া ধনে; ১ টেবল চামচ গুড়; ছোট ২ চামচ নুন; ১ টেবল চামচ মাখন (লবণ ছাড়া) কিংবা ছোট আধ চামচ তিল তেল; ৫ প্রকার শাকসব্জি প্রায় তিন পোয়া (টুকরো করা); ১ কাপ টম্যাটো (টুকরো করা); ছোট সোয়া চামচ আস্ত জিরা; ছোট সিকি চামচ মৌরী; ছোট সিকি চামচ কালো জিরা; ১ খানা তেজপাতা; ২ টেবল চামচ ঘি কিংবা বাদাম তেল; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; আধ টেবল চামচ লেবুর রস; ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি।

প্রস্তুতি পদ্ধতি ঃ

১। লঙ্কা, আদা, কালো সরষে এবং বাদাম শিলনোড়া বা ব্লেন্ডারের সাহায্যে চূর্ণ করুন। সঙ্গে হলুদ, ধনের গুঁড়া, গুড়, নুন এবং ১ কাপ জল মিশিয়ে চন্দনের মতো মিহি করুন।

২। এবার অবশিষ্ট জল এবং উপরোক্ত মশলা-মিশ্রণটি একটি গামলায় ঢালুন। তাতে মাখন বা তেল (কিংবা ঘি), সব্জি এবং টম্যাটো মিশিয়ে কড়া আঁচে সিদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে ঢেকে দিন এবং সুসিদ্ধ করুন (যে সমস্ত সব্জি সিদ্ধ হতে সময় নেয়, সেইগুলি একটু ছোট করে কাটা বাঞ্ছনীয়)।

৩। অন্য একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। তাতে জিরা, মৌরী, কালো জিরা এবং এবং তেজপাতার ফোড়ান দিন। ফোড়ান সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ করলে লাফরার

মধ্যে ঢেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন। ভোগ নিবেদনের আগে গোলমরিচের গুঁড়া এবং লেবুর রস মেশান। ধনেপাতা ছিটিয়ে মহাপ্রভুকে নিবেদন করুন।

দই বেগুন (৫ জনের জন্য)

বেগুন রাইতা খুবই সুস্বাদু এবং উৎসব অনুষ্ঠানের উপযোগী। বেগুন ভেজে অথবা সিদ্ধ করে কিংবা ওভেনে সেঁকে— তিন ভাবে এই রাইতা করা যায়। তিনটির তিনরকম স্বাদ। এখানে আমরা বেগুন ভাসা ঘিতে ভেজে যে রাইতা হয়, তার বর্ণনা করছি।

উপকরণ ঃ ১ টা মাঝারি সাইজের আস্ত বেগুন (বোঁটা সহ); আড়াই টেবল চামচ ঘি; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; ছোট আধ চামচ আস্ত জিরা; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রা ভেদ করতে হবে); ছোট ১ চামচ নুন; ১ চামচ নুন; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুঁড়া; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট আধ চামচ হলুদ; ১$\frac{৩}{৪}$ কাপ টক দই; সিকি কাপ খসমালাই; ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে বেগুনটি লম্বালম্বি চার ফালি করুন। এবার প্রস্থের দিক থেকে কেটে কেটে সিকি ইঞ্চি পরিমাপের টুকরো করুন। ভাসা ঘিতে ভেজে নিন। বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ঘি ঝরিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে ফোড়নের জন্য মাঝারি আঁচে কিছু ঘি গরম করুন। ধোঁয়া উঠার একটু আগে কালো সরষে এবং আস্ত জিরা ছাড়ুন। সরষে ফুটে গেলে হিং ছাড়ুন। দু-এক সেকেন্ড নেড়েচেড়ে ভাজা বেগুনগুলি ছাড়ুন। ছোট আধ চামচ নুন, সিমলা মরিচ, হলুদ এবং গরম মশলা দিয়ে চট জলদি নেড়েচেড়ে নামিয়ে রাখুন।

৩। দই, খসমালাই এবং অবশিষ্ট নুন এক সঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ধনে পাতা কুচি মেশান। বেগুন একটু ঠাণ্ডা হয়ে এলে দই-এর মধ্যে ঢেলে একটা হাতল দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। (বেগুন খুব গরম থাকলে দই কেটে জল বেরিয়ে যাবে।) উপরে কিছু ধনেপাতা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ অনুরূপভাবে দই ফুলকপি বা দই আলু রান্না করা যায়।

ছানা রসেদার

১৯৭২ সালে কলকাতায় শ্রীশ্রীরাধাগোবিন্দ মন্দিরে যমুনাদেবী এই পদটি প্রথম রান্না করেছিলেন। শ্রীল প্রভুপাদ তা খেয়ে বলেছিলেন, 'ফার্স্ট ক্লাস!' পদটি রান্না করতে হলে ছানা বল্ এবং টম্যাটো রসা আলাদাভাবে তৈরি করতে হবে।

ছানা বলের উপকরণ ঃ

৪ লিটার খাঁটি দুধ; আধ কাপ লেবুর রস; দেড় টেবল চামচ আটা বা ময়দা; ৬ টেবল চামচ ঘি; ৭ খানা মাঝারি আলু (সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে চটকানো); ছোট ১ চামচ নুন; ছোট সিকি চামচ হলুদ; দেড় কাপ তাজা কড়াইশুঁটি (সিদ্ধ করে চটকানো); ছোট সিকি চামচ গরম মশলা; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচ; ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ তাজা ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে); সিকি কাপ চালা ছোলা বেসন কিংবা আটা বা ময়দা; ছানার বল্ ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি।

টম্যাটো রসার উপকরণ ঃ

সিকি কাপ কাজুবাদামের কুচি; ১ ইঞ্চি তাজা আদা; আধখানা কাঁচালঙ্কা; আধ কাপ জল; আধ টেবল চামচ ধনে চূর্ণ; ছোট ১ চামচ জিরা চূর্ণ; ছোট আধ চামচ হলুদ; ৫ টেবল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ আস্ত জিরা; ১ ইঞ্চি দারুচিনি; ৪ খানা আস্ত লবঙ্গ; ৩ কাপ টম্যাটো কুচি; পৌনে এক কাপ নতুন ছানার জল বা পানীয় জল; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ধনে পাতা (পাওয়া গেলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। দুধ ফোটান। সব সময় নাড়তে থাকুন। ফেনা উঠলে আঁচ কমিয়ে লেবুর রস ছিটিয়ে ধীরে ধীরে নাড়তে থাকুন। ছানা কাটলে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে জল ঝরান। ছানার জলটি একটি স্টীলের পাত্রে সংগ্রহ করুন। কোন ভারী জিনিস চাপা দিয়েও ছানার জল দ্রুত ঝরানো যেতে পারে।

২। জল ঝরে গেলে, ছানা গরম থাকতে থাকতে তাতে বেসন বা ময়দা ছিটিয়ে হাতের তালু দিয়ে চটকান। ছানা যখন মিহি হয়ে আসবে, তা থেকে ১২ খানা বল্ তৈরি করুন এবং মসৃণভাবে গোল করুন।

৩। ৩ টেবল চামচ ঘি গরম করুন। তাতে চটকানো আলু, নুন এবং হলুদ দিয়ে ৩-৪ মিনিট নাড়তে থাকুন। তুলে একটি পাত্রে রাখুন।

৪। অবশিষ্ট ঘি গরম করুন। তাতে চটকানো কড়াইশুঁটি, গরম মশলা, সিমলা মরিচ, চিনি, নুন এবং ধনেপাতা দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়ুন। তুলে অপর একটি পাত্রে রাখুন।

৫। ঠাণ্ডা হলে চটকানো আলুর ১২ খানা এবং চটকানো কড়াইশুঁটিরও ১২ খানা ভাগ করুন। এবার ১ ভাগ চটকানো আলু নিয়ে হাতের তালুতে চাপাটির মতো করে অল্প প্রসারিত করুন। মাঝখানে এক ভাগ চটকানো করাইশুঁটি দিয়ে চারদিক থেকে ঢেকে দিন। এইভাবে ১২ খানা বল্ করুন।

৬। অনুরূপভাবে ছানার বলগুলিকেও একটা একটা করে ছোট চাপাটির মতো প্রসারিত করুন এবং মাঝখানে একটা করে আলুর বল্ দিয়ে চারদিক থেকে বন্ধ করুন। একই ভাবে সবগুলি করুন। তারপর বলগুলিকে বেসনের ওপর একটু গড়াগড়ি করান এবং বাড়তি বেসন ঝেড়ে ফেলুন। এবার ঘি গরম করে বলগুলি বাদামী করে ভাজুন।

৭। বাদাম, আদা এবং লঙ্কা একত্রে বেটে নিন। সঙ্গে ধনের গুঁড়ো, জিরা এবং হলুদ মিশিয়ে আরও বাটুন কিংবা মিশ্রণ যন্ত্রে মিশ্রিত করে একটি কাপে রাখুন।

৮। মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। জিরা এবং লবঙ্গের ফোড়ন দিন। ১০/১৫ সেকেণ্ডের মধ্যে টম্যাটো কুচি এবং বাটা মশলা ঢালুন। নাড়তে থাকুন। টম্যাটো যখন কষিয়ে আসবে, তখন অবশিষ্ট টম্যাটো, ছানার জল এবং নুন দিয়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। ২০/২৫ মিনিট সিদ্ধ করে রসা সামান্য ঘন করুন।

৯। একটি থালায় রসা ঢালুন। বল্গুলি অর্ধেক করে কাটুন। কাটা দিকটা রসার মধ্যে ডুবান। ধনেপাতা কুচি থাকলে ছড়িয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে মহাপ্রসাদ পরিবেশন করুন।

ষষ্ঠ অধ্যায়

চাটনী এবং রাইতা

পেঁপের চাটনী

এটি প্লাস্টিক চাটনী নামেও পরিচিত। শ্রীযুক্ত তরুণকান্তি ঘোষের বাড়িতে এই চাটনী খেয়ে যমুনাদেবীর কাছে তা খুব ভাল লেগেছিল। তিনি পাচক ঠাকুরকে জিজ্ঞাসা করে সেটি লিখে নেন।

উপকরণ ঃ

১ কেজি কাঁচা পেঁপে; আধ সের চিনি; ছোট সিকি কাপ ছাঁকা লেবুর রস; ছোট সিকি চামচ নুন; ১ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। পেঁপে প্রথমে লম্বায় দু'ফালি করে কাটুন। খোসা ছাড়ান এবং বীজ ফেলে দিন। প্রতিটি ফালি পুনরায় লম্বায় দু'ফালি করুন। এবার প্রস্থে পাঁপরের মতো পাতলা করে পেঁপের ফালি কাটতে থাকুন।

২। একটি সসপ্যানে চিনিও জল মেশান। অল্প আঁচে চিনি গলে নিন। তাতে পেঁপের ফালিগুলি ফেলে অল্প আঁচে সামান্য সিদ্ধ করুন। পেঁপে একটু নরম হলে ছাঁকনি দিয়ে তুলে অন্য একটি পাত্রে রাখুন।

৩। জল ও চিনির মিশ্রণটি ফুটিয়ে ঘন করুন। আঠা আঠা হয়ে গেলে পেঁপের টুকরা, লেবুর রস, নুন ও কাঁচা লঙ্কা ছেড়ে দিন। পেঁপেগুলি এমনভাবে সিদ্ধ করুন যেন নরম হয় অথচ আস্ত থাকে। থকথকে ঘন হয়ে এলে নামিয়ে ফেলুন। শ্রীশ্রীরাধামাধবের সেবায় ভোগ নিবেদন করুন।

পাকা টম্যাটোর চাটনী

কলকাতার মহাত্মা গান্ধী রোডের বিখ্যাত রাধাগোবিন্দ মন্দিরের এক পাচক ঠাকুর বেশ চমৎকার করে এই টম্যাটো চাটনী রান্না করতেন। যমুনাদেবী সেখান থেকে তা লিখে নেন।

উপকরণ ঃ

৩ টেবল চামচ ঘি বা সরষের তেল; ছোট আধ চামচ মৌরী; ছোট সিকি চামচ কালো জিরা; ছোট সিকি চামচ জিরা; ছোট সিকি চামচ কালো সরষে; আধখানা তেজ

পাতা; ১-২ খানা লাল শুকনা লঙ্কা; ২/৩ কাপ পাকা টম্যাটো (খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করা); ১/৩ কাপ খেজুর গুড় বা তালগুড়; ১/৩ কাপ উজ্জ্বল কিশমিশ; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ছাড়ার পূর্ব মুহূর্তে মৌরী, কালোজিরা, জিরা এবং কালো সরষে ছাড়ুন। সরষে ফুটে গেলে তেজপাতা এবং শুকনো লঙ্কা চাড়ুন। ৫ সেকেন্ড পর টম্যাটোর টুকরাগুলি ঢালুন। নেড়েচেড়ে মেশান। মাঝারি আঁচে ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।

২। অবশিষ্ট উপাদাগুলি মিশিয়ে আরও প্রায় ২০ মিনিট ফোটান। মাঝেমধ্যে নেড়ে দেবেন। ঘন থক্‌থকে হলে নামিয়ে অন্নব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শ্রীল প্রভুপাদ স্বয়ং সংক্ষেপে এই টম্যাটো চাটনী রান্না করতেন, অথচ বেশ সুস্বাদু হত। তাঁর সূত্রটি মোটামুটি নিম্নরূপ–

উপকরণ ঃ

২ টেবল চামচ ঘি; ১-২ খানা শুকনা লঙ্কা; ছোট ১ চামচ জিরা; ১ ইঞ্চি দারুচিনি; ১ ২/৩ কাপ টম্যাটো (টুকরো করা); ৩ টেবল চামচ খেজুর গুড় বা আখের গুড়; ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

ঘি গরম করে উপরোক্তভাবে শুকনা লঙ্কা, জিরা, এবং দারুচিনি ফোড়ন দিন। সতর্কভাবে টম্যাটো, গুড় এবং নুন মেশান। ১৫ মিনিট নাড়তে থাকুন। থকথকে ঘন হলে নামিয়ে ফেলুন। অন্ন ব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাদাম চাটনী

মধ্যপ্রদেশের অন্যতম বৃহৎ খামারের মালিক শ্রীযুক্ত বি. শর্মা একবার শ্রীল প্রভুপাদ এবং তাঁর কিছু শিষ্যকে তাঁর গৃহে আমন্ত্রণ করেছিলেন। সেখানে সঙ্কীর্তন এবং প্রবচনের পর, প্রচুর পরিমাণে অত্যন্ত সুস্বাদু কৃষ্ণপ্রসাদ বিতরণ করা হয়েছিল। তার মধ্যে এই বাদাম চাটনীটিও ছিল এবং শ্রীল প্রভুপাদ তা পছন্দ করেছিলেন। তিনি তাঁর ব্যক্তিগত রাঁধুনী শ্রীমতী যমুনাদেবীকে উৎসাহ দিয়ে বলেছিলেন ঠাকুরের কাছ থেকে পদটির প্রস্তুত প্রণালী লিখে নেওয়ার জন্য। পরবর্তীকালে শ্রীমতী যমুনাদেবী এই পদটি তাঁর রান্নার গ্রন্থে প্রকাশ করেন।

রান্না করতে সময় লাগবে ঃ ৪৫ মিঃ

পরিমাণ — দেড় কাপ

উপকরণ ঃ একটা আমলকীর পরিমাণে তেঁতুল; পৌনে এক কাপ গরম জল; বড় ১ চামচ ঘি, বাদাম তেল; ১ কাপ খোসা ছাড়ানো কাঁচা বাদাম (দু'ফালি করা); ছোট ২ চামচ ধনেবীজ; পৌনে এক কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ লবণ; ১-২টা ঝাল কাঁচা লঙ্কার কুচি; বড় ১ চামচ গুড় (তাল গুড় কিংবা পাটালী বাঞ্ছনীয়); সিকি কাপ জল।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে গরম জলের মধ্যে তেঁতুলটুকু ভিজিয়ে রাখুন। আধ ঘন্টা পরে হাতে চটকে তেঁতুলের সারাংশ বের করে নিন। এবার ভাল করে চালুনি দিয়ে ছেঁকে নিন। তেঁতুলের ঘন কাই একটা পাত্রে রাখুন।

২। অল্প আঁচে একটি ভারী কড়াইতে ঘি বা তেল গরম করুন। বাদাম এবং ধনেবীজ ফেলে ভেজে নিন। ঘন ঘন নাড়বেন যাতে পোড়া না লাগে। ৩-৪ মিনিট ভাজার পর নারকেল কোরা মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। সুগন্ধ ছড়ালে এবং একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে মিশ্রণটি নামিয়ে নিন।

৩। এবার এই মিশ্রণের সঙ্গে, তেঁতুলের কাই, নুন, কাঁচা লঙ্কা, গুড় এবং জল মিশিয়ে ব্লেন্ডারে মাখনের মতো করুন। দেখবেন যেন বাদাম ইত্যাদি শক্ত জিনিসগুলি সম্পূর্ণরূপে চূর্ণ হয়ে যায়। ব্লেন্ডার না থাকলে শিলনোড়াতে কাজ চালাতে পারেন। এবার অন্ন ব্যঞ্জন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নারকেল চাটনী

ধোসা, ইডলী, দোকলা, পকোরা, বড়া প্রভৃতি নোনতা খাবারের সঙ্গে এই চাটনী বেশ মানানসই।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ ঝুনো নারকেল কুচি; দেড় কাপ দই (কিংবা ১ কাপ দই এবং আধ কাপ মাঠা); আধ কাপ জল; ১ টেবল চামচ তাজা আদাকুচি; ছোট ২ চামচ তাজা কাঁচালঙ্কার কুচি; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়া; ছোট আধ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ছোট দেড় চামচ ভাঙানো বিউলি ডাল; ১২ খানা তাজা কারিপাতা; ছোট সিকি চামচ হলদে হিং চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। নারকেল কুচি; দই, জল, আদাকুচি, লঙ্কা, গোলমরিচ এবং নুন এক সঙ্গে ব্লেন্ডারে দিয়ে লেই প্রস্তুত করুন। কিংবা দই এবং জল ছাড়া সবগুলি শিলনোড়ায় বেটে পরে দই এবং জল মিশিয়ে নিন। অবশ্য বাটার সুবিধার জন্য সামান্য জল কিংবা দই বাটার সময়েও মেশাতে পারেন।

২। মাঝামাঝি আঁচে একটি ভারী পাত্রে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার ঠিক পূর্ব মুহূর্তে কালো সরষে ছেড়ে দিন। সরষে ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গেই বিউলি ডাল ছাড়ুন। বিউলি ডাল সামান্য বাদামী বর্ণের হয়ে এলে কারিপাতা এবং সবশেষে হিং দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে নামিয়ে ফেলুন। ঠাণ্ডা করে নারকেল-দই-এর মিশ্রণে ঢেলে দিন। কোনও নোনতা খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

তেঁতুল চাটনী

দোকলার সঙ্গে এই তেঁতুল চাটনী অত্যন্ত মানানসই।

উপকরণ ঃ তেঁতুল ৭৫ গ্রাম; বীজ ছাড়ানো খেজুর ২০০ গ্রাম; ৫০ গ্রাম চিনি বা গুড়; আন্দাজ মতো লবণ; ভাজা জিরার গুঁড়া ২৫ গ্রাম; শুকনো লঙ্কার গুঁড়া ছোট $\frac{১}{২}$ চামচ।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ সামান্য জল খুব গরম করে তার মধ্যে তেঁতুল চটকে রস বের করুন। রস যেন পাতলা না হয়। এই রসের সঙ্গে অন্যান্য সমস্ত উপকরণ ভাল করে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। এই চাটনী ঘন হওয়া আবশ্যক। এবার দোকলা সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কাবলী চানা চাটনী

উপকরণ ঃ আধ কাপ শুকনো কাবলী চানা; ২ কাপ জল; ২-৩ খানা শুকনো লঙ্কা; ১ কাপ টক দই; ২ টেবিল চামচ মাখন; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবিল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ৮ খানা তাজা কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে চানা ভাজুন। একটু ভাজা ভাজা হয়ে এলে নামিয়ে জলে ভিজান। সারারাত জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন জল ঝরান।

২। এবার চানা এবং লঙ্কা একত্রে বাটুন। সঙ্গে দই, মাখন ও নুন মেশান। একটি পাত্রে রাখুন।

৩। মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে পাত্রটি আঁচ থেকে নামিয়ে কারিপাতা ছাড়ুন। ফোড়নটি চাটনীতে মেশান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অড়হর নারকেল চাটনী

উপকরণ ঃ ২ টেবিল চামচ ঘি; ছোট আধ চামচ কালো সরষে; সিকি কাপ খোসা ছাড়ানো অড়হর ডাল; আধ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; $\frac{২}{৩}$ কাপ ঈষৎ গরম জল; ২-৩ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা; $\frac{১}{৩}$ কাপ দই; ছোট ১ চামচ নুন; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে অড়হর ডাল ছাড়ুন। ডাল ভাজা হয়ে এলে নারকেল কোরা মিশিয়ে আর একটু ভাজুন। সব সময় নাড়বেন।

২। এবার মিশ্রণটি বাটুন। মিহি হলে অবশিষ্ট উপাদান মিশিয়ে আরও একটু বাটুন। একটি পাত্রে রেখে ২ ঘন্টা ঢেকে রাখুন। বেশির ভাগ তরল পদার্থ বাটার পরেও মেশাতে পারেন। অন্নব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কাজু চাটনী

উপকরণ ঃ ১ কাপ কাজুবাদাম; ছোট সিকি চামচ লেবুর রস; ছোট ১ চামচ নুন; আধ ইঞ্চি তাজা আদা (খোসা ছাড়ানো); ১-২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা; $\frac{২}{৩}$ কাপ জল; ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা (পাওয়া গেলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

কাজু, লেবুর রস, নুন, আদা এবং লঙ্কা সিকি কাপ জলের সঙ্গে মিশিয়ে বেটে নিন বা মেশিনে চূর্ণ করুন। মিহি হলে একটি পাত্রে সংগ্রহ করে ধনে পাতা কুচি মেশান। প্রধান ভোগের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আম-নারকেল চাটনী

উপকরণ ঃ ২ খানা কাঁচা আম; সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ১ টেবিল চামচ শুকনো ফলের কুচি (যেম আমসত্ত্ব); ১ টেবিল চামচ কমলারস; ১ টেবিল চামচ লেবুর রস; ছোট আধ চামচ নুন; ১ টিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) পাপ্রিকা বা সিমলা মরিচের গুঁড়া:

১ -২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা; ২ টেবল চামচ ভাল নারকেল তেল; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ২ টেবল চামচ তাজা ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আমের খোসা এবং বীজ ছাড়িয়ে কুচি করুন। সঙ্গে নারকেল কোরা, শুকনো ফলের কুচি, কমলা ও লেবুর রস, নুন, পাপ্রিকা এবং কাঁচা লঙ্কা মেশান। আধ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

২। নারকেল তেল গরম করুন। ধোঁয়া উঠার পূর্ব মুহূর্তে কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে পূর্বোক্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পুদিনা চাটনী

সাধারণ সিঙাড়া, দোকলা কিংবা পুরি জাতীয় নোনতা খাবারের সঙ্গে এই পুদিনা চাটনী খুবই মানানসই।

উপকরণ ঃ পৌনে দু'কাপ তাজা পুদিনা পাতা ; ৩ টেবল চামচ জল; ২ টেবল চামচ মিহি চিনি; ২ টেবল চামচ লেবুর রস; ২ টা তাজা কাঁচা লঙ্কা (কুচি করা); সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

পুদিনা পাতা এবং লঙ্কা ভাল করে ধুয়ে নিন। এবার সব উপাদান একসঙ্গে মিশিয়ে ব্লেন্ডারে চন্দনের মতো লেই করে নিন। কিংবা অল্প জল দিয়ে শিলনোড়ায় বেটে পরে সামান্য জল মিশিয়ে কোন নোনতা খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বুন্দি রাইতা (৪-৬ জনের)

ছোলা বেসন দিয়ে খুব ছোট ছোট বুন্দি তৈরী করে মশলাযুক্ত দই-এর সঙ্গে মিশ্রিত করে এই রাইতা প্রস্তুত করা হয়। এটি পাঞ্জাবীদের একটি জনপ্রিয় পদ।

উপকরণ ঃ আধ কাপ ছোলা-বেসন; ছোট পৌনে এক চামচ নুন; ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ বেকিং পাউডার; ৪-৫ টেবল চামচ জল; ১ লিটার ঘি (বা বাদাম তেল); ২ কাপ টক দই; আধ টেবল চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া; ২ টেবল চামচ কাঁচা পেস্তা বাদাম (খোসা ছাড়ানো এবং কুচি করা); ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি; সামান্য সিমলা মরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ছোলা বেসন, ছোট সিকি চামচ নুন এবং বেকিং পাউডার এক সংগে একটি পাত্রে মেশান। ধীরে ধীরে জল মিশিয়ে একটি ঘন লেই এর মতো মিশ্রণ তৈরী করুন। একটি কড়াইতে ১ লিটার ঘি গরম করুন। এবার খুব ছোট ছোট ছিদ্র সমন্বিত একটি চেপ্টা হাতা নিন। হাতাটি গরম ঘি এর উপর ধরে তাতে কিছু বেসনের লেই ঢেলে আঙুল দিয়ে চাপতে থাকুন। হাতার ছিদ্র দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা বেসন গরম ঘিতে পড়ামাত্রই সেগুলি তৎক্ষণাৎ ফুলে উঠবে। বাদামী বর্ণ ধারণ করার পূর্ব মুহূর্তে ছেঁকে নামিয়ে নিন। তেল ঝরান।

২। সামান্য নোন্‌তা এবং ঈষদুষ্ণ গরম জলে ২-৩ টেবল চামচ বুন্দি ছাড়ুন। কয়েক মিনিট পর আলতোভাবে চেপে জল ঝরিয়ে অপর একটি পাত্রে রাখুন।

৩। এবার দই, ছোট আধ চামচ নুন, ভাজা জিরার গুঁড়া, পেস্তা, ধনে পাতা – সব একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে ঘুটে নিন। জল ঝরানো বুন্দিগুলো ঢালুন। একটু সিমলা মরিচের গুঁড়া ছড়িয়ে সব্জি পরোটা সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মিষ্টি

রসগোল্লা

রসগোল্লা তৈরীর সফলতা প্রধানতঃ দুটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। একটি হচ্ছে ছানা, অপরটি আঁচ। পনির (শক্ত ছানা) দিয়ে রসগোল্লা হবে না। আর আঁচ এতই বেশি হবে যে, রস টগবগ করে ফুটবে এবং রসগোল্লা রসের ফেনায় ঢাকা পড়বে। ছানা এবং চিনি যদি ধবধবে সাদা হয়, রসগোল্লাও সাদা হবে। রস বানাবার সময় চিনির গাদ ফেলে দিতে হবে।

উপকরণ ঃ ৮ কাপ দুধ; ৪ টেবল চামচ লেবুর রস (ছাঁকা); ৮ কাপ জল; ৭ কাপ চিনি; ২ চামচ জলে গোলা ১ টেবল চামচ ময়দা বা ভুট্টার আটা; ছোট আধা চামচ কেউরা বা খুস এসেন্স কিংবা ১ টেবল চামচ কেউরা বা খুস জল)

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি ভারী কড়াইতে দুধ বসান। আঁচ চড়িয়ে দিন এবং সব সময় নাড়তে থাকুন। ফেনা উঠলে আঁচ কমিয়ে মাঝারি করুন। লেবুর রস ছিটিয়ে দিন এবং সতর্কভাবে নাড়ুন। ১ মিনিটের মধ্যে সাদা নরম ছানা আর ঈষৎ হলুদ ছানাজল পৃথক হয়ে যাবে। যদি তবুও ছানা না কাটে তা হলে আরও ১ টেবল চামচ লেবুর রস মেশানো যায়। এর বেশি লেবুর রস মেশালে ছানা টক হবে। কড়াইটি আঁচ থেকে নামিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন।

২। একটি ছাঁকনির উপর ছানা ছাঁকার কাপড় বিছিয়ে দিন এবং সেটি একটি পাত্রের উপরে ধরুন। এবার একটি ছিদ্রযুক্ত হাতা দিয়ে ছানাটা ছাঁকনির উপর রাখুন। ছানার জলটি ছেঁকে যা অবশিষ্ট ছানা হয়, সব ছানা ছাঁকার কাপড়ে একত্রিত করুন। কাপড়ের প্রান্তগুলি একসঙ্গে টেনে বেঁধে নিন এবং সেই পুঁটলিটি উপর থেকে ঈষৎ গরম জলে ধুয়ে নিন। তাতে ছানা নরম থাকে। পুঁটলিটি আলতোভাবে মুচড়ে দিন যাতে বাড়তি জল বেরিয়ে যায়। পুঁটলিটি একটি সমতল জায়গায় রেখে একটু চেপ্টা করে তার উপর ভারী কিছু চাপ দিয়ে যত শীঘ্র সম্ভব (২০ থেকে ৪৫ মিনিটের মধ্যে) বাড়তি জল বের করে দিন। ছানা যেন খুব ঠান্ডা না হতে পারে, কারণ তা হলে তা শক্ত হয়ে যাবে।

৩। অপর একটি ভারী পাত্রে চিনি এবং জল মাঝারি আঁচে ফুটাতে থাকুন। চিনি না গলা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে রস না ঢেকে আঁচ চড়িয়ে দিন। ১৫০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে উঠলে আঁচ আবার একেবারেই কমিয়ে দিন। রসের উপরে ভেসে উঠা চিনির ময়লা ফেলে দিন। রসটি সরষে তেলের মতো অল্প ঘন হবে।

৪। এবার ছানা একটি পরিষ্কার বারকোসে রাখুন। ছড়িয়ে দিন এবং কাপড় চেপে বাড়তি জল শুষে নিন। অল্প অল্প করে ছানা নিয়ে হাতের চেটো দিয়ে মাখতে থাকুন। একটি ছুরির সাহায্যে ছানা একত্রিত করে যতক্ষণ পর্যন্ত ছানা সম্পূর্ণ দানাবিহীন এবং নমনীয় না হচ্ছে ততক্ষণ মাখুন। ছানার একটি দলা করে, হাত ধুয়ে মুছে নিন। হাতে একটু তেল মেখে ছানার দলাটি আরও একটু মাখুন। তা থেকে ১৬ খানা সমান মাপের গোল্লা তৈরী করুন। প্রতিটি গোল্লার মাঝখানে ১টি করে মটরবিহীন নকুলদানা দিতে পারেন। নকুলদানা দেওয়ার পর গোল্লাগুলি ভাল করে মসৃণ করে দেবেন।

৫। মাঝারি আঁচে চিনির রস ফুটান। ছানার গোল্লাগুলি একটি একটি করে ছাড়ুন। সেগুলি যাতে না ভাঙে সেজন্য ১ মিনিট সতর্কভাবে ফুটানোর পর আঁচ খুব চড়িয়ে দিন। ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন। এই সময়ে রসগোল্লা সম্পূর্ণরূপে রসের ফেনায় ডুবে থাকবে এবং রস টগবগিয়ে ফুটবে। রস যাতে শুকিয়ে না যায়, সেই জন্য প্রতি ৪ মিনিট অন্তর সিকি কাপ গরম জল কিনার থেকে ঢালতে হবে, রসগোল্লার উপরে নয়। প্রথম ৪ মিনিট পর ময়দা গোলা জলটা সিকি কাপ গরম জলের সঙ্গে কিনার থেকে রসে ঢালতে হবে। রসগোল্লা যেন সব সময় রসের ফেনায় অদৃশ্য থাকে। ফেনাতে ডুবে না থাকলে রসগোল্লা হবে না। তবে জল ঢালার সময় মুহূর্তের জন্য সেইগুলি দৃশ্য হবে। শেষ ৩ মিনিট প্রতি মিনিটে রসের উপরে জল ছিটিয়ে দিন। আগুন নিভিয়ে দিন।

৬। ১০ মিনিট ঠাণ্ডা করুন। খুস কিংবা কেউরা এসেন্স ছিটিয়ে দিন। রসটা ধীরে ধীরে নাচান। ঘরের উত্তাপে ৪ থেকে ১২ ঘন্টা রসে ডুবিয়ে রাখুন।

যে রসে রসগোল্লা ফুটানো হয় সেটি একটু ভারী (সরষে তেলের মতো) থাকে বলে রসগোল্লার মধ্যে স্পঞ্জ ভাবটা একটু কম হয়। তাই অনেক কারিগর অপর একটি পাত্রে কেরোসিন তেলের মতো হালকা রস করে , রসগোল্লাগুলি পরে ঘন রস থেকে তুলে হালকা রসে ছেড়ে দেন। অবশ্য সেই রসেও এসেন্স মিশাতে হবে। আবার ফুটানোর রস যদি সরষে তেলের থেকে ঘন হয়, তা হলেও রসগোল্লা শক্ত হয়ে যাবে। এভাবে রসগোল্লা তৈরী করে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সন্দেশ

সাধারণ চিনির বিকল্প হিসাবে ভ্যানিলা মিশ্রিত পাউডার চিনি, তালগুড় কিংবা খেজুর গুড় এই সন্দেশে ব্যবহার করা যায়। বিভিন্ন সুগন্ধি, বাদামচূর্ণ কেশর এবং কস্তুরি

মিশিয়ে বিচিত্র রকমের সন্দেশ তৈরী করা যায়। বিভিন্ন ছাঁচের সাহায্যে আকারগত বৈচিত্রও আনা যায়। এখানে সন্দেশ তৈরীর সবচেয়ে সহজ পন্থাটিই বর্ণনা করা হল।

উপকরণ ঃ ২ লিটার দুধের তাজা নরম ছানা; আধ কাপ আইসিং চিনি (পাউডার চিনি)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ছানা তাজা থাকতে থাকতে বারকোসে ঢেলে চিনির সঙ্গে মাখতে থাকুন। এমনভাবে মাখুন যাতে ছানাতে কোন দানা দানা ভাব না থাকে। ইচ্ছা করলে সামান্য এলাচ চূর্ণ মিশাতে পারেন।

২। সবচেয়ে কম আঁচে একটি ভারী কড়াই বসান। তাতে চিনি মিশ্রিত ছানা ঢেলে একটি কাঠের হাতা দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অবিশ্রান্ত নাড়তে থাকুন। যখন মিশ্রণটি সামান্য ঘন এবং তেল তেল ভাব ধারণ করবে, তখন তা নামিয়ে একটি মাখন মাখানো ট্রেতে রাখুন। মিশ্রণটি যতই ঠান্ডা হবে, ততই শক্ত হবে।

৩। সামান্য ঠান্ডা হলে, যখন হাতে ধরা সম্ভব, তখন সামান্য নরম থাকতে থাকতে ছাঁচে ফেলে বা হাতে প্রথমে গোল এবং পরে চেপ্টা করে সন্দেশ বানান। সন্দেশগুলি পৃথক পৃথক বিছিয়ে রাখুন। ঠান্ডা এবং শক্ত হলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

গোলাপ জাম

গোলাপ জামের জন্য গুঁড়া দুধের তাল প্রস্তুত করতে খুব অল্প সময় লাগে। কিন্তু গোলাপ জাম ভাজতে খুব সময় লাগে; কেননা অত্যন্ত অল্প আঁচে খুব ধীরে ধীরে সেগুলি ভাজতে হয়। অনেকে গুঁড়ো দুধের সঙ্গে প্রচুর ময়দা মেশান যাতে অল্প সময়ের মধ্যে বেশি আঁচে ভেজে নেওয়া যায়। কিন্তু এতে গোলাপ জামের স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।

ময়দা যত কম হবে, গোলাপ জাম ততই সুস্বাদু হবে। বেশি আঁচে খুব তাড়াতাড়ি ভাজা হলে গোলাপ জামে ফোসকা পড়ে যায় এবং রসে ডুবানোর সঙ্গে সঙ্গে চুপসে যায়। তাই খুবই অল্প আঁচে দীর্ঘ সময় ধরে এগুলি ভাজবেন এবং একটা হাতল দিয়ে অবিশ্রান্তভাবে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত বলগুলিকে এমনভাবে নাড়তে থাকুন যাতে বলগুলি চারদিক থেকে সমানভাবে ভাজা হয়। উৎসব অনুষ্ঠানে গোলাপজাম খুবই মানানসই।

প্রস্তুতি এবং রান্না করতে প্রায় ৪৫ মিঃ সময় লাগবে (উপাদান সংগ্রহ করার পর)। নীচে প্রায় ২৪টি গোলাপ জাম তৈরীর নির্দেশিকা দেওয়া হল।

উপকরণ ঃ জল –আড়াই কাপ; চিনি – প্রায় আড়াই কাপ; গোলাপ জল– বড় এক চামচ বা গোলাপ এসেন্স ছোট আধ চামচ; ঘি – ১ লিটার; চর্বিহীন গুঁড়া দুধ–২ কাপ; ভাল ময়দা বড় দেড় চামচ; গরম দুধ – আধ কাপ; ঘি বা মাখন – ছোট ১ চামচ (মাখনে যেন লবণ না থাকে)

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। তিন লিটার আয়তনের একটি কড়াইতে জল এবং চিনি মিশিয়ে মাঝারি আঁচে বসিয়ে দিন এবং অনবরত নাড়তে থাকুন। চিনি গুলে গেলে তাপ খুব বাড়িয়ে দিন এবং ৫ মিনিট ফুটান। এবার উনুন থেকে নামিয়ে গোলাপ জল কিংবা গোলাপ এসেন্স মিশিয়ে নেড়ে নিন। একপাশে রেখে দিন।

২। এবার উপযুক্ত একটি কড়াইতে এমনভাবে ঘি ঢালুন যাতে কড়াই -এর তলায় প্রায় তিন ইঞ্চি পরিমাণ ঘি থাকে। খুবই মৃদু আঁচে ঘি গরম করুন। এই ফাঁকে গুঁড়া দুধের তাল প্রস্তুত করতে পারেন।

৩। এবার উপযুক্ত বারকোসে সামান্য তেল মেখে নিন। অন্য একটি পাত্রে গুঁড়া দুধ এবং ময়দা ভাল করে মিশিয়ে নিন। অন্য আর একটি পাত্রে গরম দুধের সঙ্গে ছোট ১ চামচ ঘি বা মাখন ঢেলে তার উপর গুঁড়া দুধ এবং ময়দার মিশ্রণটি এক হাতে অল্প অল্প করে ছিটিয়ে দিন এবং অন্য হাতে একটি হাতল দিয়ে খুব দ্রুত নাড়তে থাকুন এবং এইভাবে একটি মসৃণ মিশ্রণ তৈরী করুন। সঙ্গে সঙ্গে হাত দুয়ে শুকনো করে মুছে নিন এবং হাতে সামান্য তেল মেখে মিশ্রণটা দু'হাতে দিয়ে আরও ভাল করে নমনীয় করে নিন। এবার মিশ্রণটিকে ২৪ ভাবে ভাগ করে দু'হাতের তালু দিয়ে আলতোভাবে ঘুরিয়ে গুরিয়ে খুব মসৃণ করে গোলাপজামের মতো বল তৈরি করুন। বলগুলি কোন থালা কিংবা কাঠের বারকোসে সাজিয়ে রাখুন।

৪। ঘি সামান্য গরম হয়ে আসা মাত্র বলগুলি একে একে ঘিতে ছেড়ে দিন। প্রথমে সেগুলি ঘিয়ে একেবারেই ডুবে যাবে। তখন সেগুলিকে নাড়ার চেষ্টা করবেন না। শুধু কড়াইটাকে আলতোভাবে নাড়ুন যাতে ঘি-এর মধ্যে সামান্য ঢেউ ওঠে। তা হলে প্রায় মিনিট পাঁচেকের মধ্যেই বলগুলি উপরে ভেসে উঠবে।

এবার একটা হাতল কড়াই এর ঠিক মাঝখানটায় ঘি-এর উপর আলতোভাবে লাগিয়ে অবিশ্রান্তভাবে ঘি-এর মধ্যে ঢেউ তুলুন কিংবা বলগুলি খুবই সতর্কভাবে নাড়তে থাকুন যাতে চারদিক থেকে সমান ভাজা হয়।

যতক্ষণ পর্যন্ত গোলাপ জামগুলি বাদামী বর্ণ ধারণ না করছে, ততক্ষণ ভাজতে থাকুন। এবার একটা বল ঘি থেকে তুলে নিয়ে চিনির রসে ফেলুন। যদি সেই বলটি তি মিনিটের মধ্যে চুপসে না যায়, তা হলে বাকি বলগুলিও রসে ফেলুন। না হলে আরও প্রায় ৫ মিঃ ভেজে রসে ফেলুন। রসের মধ্যে কমপক্ষে ২ ঘন্টা ডুবিয়ে রাখুন। ফ্রিজে রাখলে

চারদিন পর্যন্ত ভাল থাকে। ফ্রিজ থেকে বের করে কিছুক্ষণ পরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। অর্থাৎ নিবেদন করার সময় গোলাপ জাম যেন খুব ঠান্ডা না হয়।

বিঃ দ্রঃ বাঙালীরা সাধারণতঃ ছানা দিয়ে কিংবা ছানা এবং ক্ষীর মিশিয়ে গোলাপ জাম তৈরী করেন। সেক্ষেত্রে ছানা নরম হওয়া বাঞ্ছনীয় এবং খুব অল্প খাই সোডা (ঔষধের দোকানে পাওয়া যায়) মেশাতে হবে। খাই সোডা বেশি হলে গোলাপজাম ভেঙে যাবে। ১ কেজি ছানায় ১০০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে ভাল করে মাখতে হবে।

বালুসাই (১২ খানা)

বৈদিক রন্ধন প্রণালী অনুযায়ী, আটা বা ময়দার মিশ্রণে যদি মাখন বা ঘি-এর পরিমাণ কম থাকে তা হলে তা থেকে হালকা চাপাটি বা পুরি বেলতে হবে এবং তাড়াতাড়ি ভাজতে হবে। আর যদি সেই মিশ্রনে মাখন বা ঘি এর পরিমাণ বেশি থাকে তা হলে ভারী পিঠার মতো করে সেগুলি অল্প আঁচে দীর্ঘক্ষণ ভাজতে হবে। দক্ষিণ ভারতীয় বালুসাই দ্বিতীয় প্রকারের একটি মিষ্টি । এটি নরম আস্তরণময় এবং সুস্বাদু।

উপকরণ ঃ ২ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ নুন; আধ টেবল চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার; ছোট ১ চামচ বেকিং সোডা; ১ চিমটা তাজা গোলমরিচ ও জায়ফলের চূর্ণ; ৪ টেবল চামচ গলা ঘি; ১/৪ কাপ টক দই; দেড় লিটার ঘি; ২/৩ কাপ চিনি; ১ টেবল চামচ গরম দুধ; ছোট ১ চামচ কেউরা জল বা গোলাপ জল; ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো পেস্তা বাদামের ফালি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে ময়দা, নুন, চিনি, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা, জায়ফল ও গোলমরিচের চূর্ণ মেশান। গলা ঘি ছিটিয়ে মাখতে থাকুন। ঘি ভাল করে মিশে গেলে একটি কাপে দই এবং সিকি কাপ জল মেশান এবং এক হাতে ময়দার মিশ্রণে ঢালুন এবং অপর হাতে মাখতে থাকুন। একটা বলের মতো তাল পাকিয়ে যতক্ষণ না মাঝারি রকমের নমনীয় হচ্ছে, ততক্ষণ মাখুন। প্রয়োজনে সামান্য গরম জল মেশাতে পারেন। ১২টি টুকরো করুন এবং সামান্য ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন।

২। এক-একটি বল নিয়ে মসৃণ করে গোল করুন এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে টিপে টিপে মাঝখানটা একটু গভীর করে দিন।

৩। একটি ভারী কড়াইতে ৩ ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ঘি যখন মাঝারি রকমের গরম হবে (১৯০ ডিগ্রী সেলসিয়াস) তখন কড়াইটি আঁচ থেকে নামান। সঙ্গে সঙ্গে ৬ খানা কিংবা যতখানা স্বাচ্ছন্দে ধরে ততখানা বালুসাই কড়াইতে ছাড়ুন। যতক্ষণ ঘি

ফুটতে থাকবে ততক্ষণ আর আঁচে বসাবেন না। পুনরায় আঁচ কমিয়ে কড়াই বসান এবং ধীরে ধীরে ভাজুন। আঁচ যেন ১৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াসের উপরে না ওঠে অর্থাৎ বরাবরই মৃদু থাকে। বালুসাই একপাশে বাদমী বর্ণ ধারণ করলে পাশ ফেরান। দুপাশে বাদামী হলে নামিয়ে ফেলুন।

৪। একই রকমভাবে সমস্ত বালুসাই ভেজে চিনি, দুধ এবং গোলাপ জল মিশিয়ে রস তৈরী করুন। বালুসাই গরম থাকতে থাকতে উপরে দুধ চিনির প্রলেপ দিন এবং পেস্তার ফালি বসান। কিংবা চিনি, জল এবং গোলাপ জল বা কেউরা জলের রস করে তাতেও চুবাতে পারেন। নিবেদন করুন।

জিলিপি

খুব অল্প সময়ে অনেক জিলিপি তৈরী করা যায়। এটি সহজ অথচ বেশ আকর্ষণীয়।

উপকরণ ঃ ২ কাপ ময়দা; দেড় টেবল চামচ চিকন সুজি (বা চালের গুঁড়া); ছোট সিকি চামচ বেকিং পাউডার; ২ টেবল চামচ সাদা টক দই; সোয়া কাপ ঈষৎ গরম জল; ছোট আধ চামচ কেশর (সর্তকভাবে সামান্য ভেজে চূর্ণ করা); ৩ কাপ চিনি; ২ ১/৩ কাপ জল, দেড় টেবল চামচ কেউরা জল বা গোলাপ জল; দেড় লিটার ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ময়দা, সুজি, বেকিং পাউডার, দই এবং পৌনে এক কাপ ঈষৎ গরম জল একটি মাটির পাত্রে মিশ্রিত করুন। ঘুটনী দিয়ে খুব ভাল করে ঘুটে দিন। অবশিষ্ট জল একটি মাটির পাত্রে মিশ্রিত করুন। ঘুটনী দিয়ে খুব ভাল করে ঘুটে দিন। অবশিষ্ট জল এবং ছোট ১/৮ চামচ কেশর চূর্ণ মেশান। আরও কিছুক্ষণ ঘুটে ভাল করে একটি তোয়ালে বা কম্বল মুড়ি দিয়ে ১৮ থেকে ২৪ ঘন্টা একটি ঈষৎ গরম জায়গায় রেখে দিন।

২। ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রণটি যখন গেঁজিয়ে উঠবে, তখন অপর একটি পাত্রে চিনি, অবশিষ্ট কেশর চূর্ণ এবং জল মেশান। মাঝারি আঁচে চিনির রস ফোটান। চিনি না গলা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িয়ে ৮ মিনিট ফোটান। আঁচ থেকে নামিয়ে কেউরা জল বা গোলাপ জল মেশান।

৩। জিলিপি তৈরি করার পাত্রে (পয়েলা) দেড় ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। আঁচ যখন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস (চড়া) হবে, ময়দার মিশ্রণটি ১ থেকে দেড় কাপ নিয়ে একটি ছিদ্রযুক্ত নারকেলের মালায় ঢালুন। ছিদ্রটি আঙুল দিয়ে চেপে আটকে রাখুন। সেই মালাটি জিলিপি পাত্রের উপরে রেখে আঙুল ছেড়ে প্যাঁচ ঘোরাতে থাকুন। ময়দার মিশ্রণটি যদি খুব নরম হয়, তাহলে জিলিপি চেপ্টা হয়ে যাবে। যদি খুব শক্ত হয় তা হলে মিশ্রণটি নারকেল মালার ছিদ্র পথে ধারাবাহিক পড়বে না। তাই খুব সতর্কভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে

যাতে মিশ্রণটি অতিরিক্ত নরম না হয়, অথচ ধারাবাহিক গতিতে পড়তে পারে। সঙ্গে সঙ্গে অতিরিক্ত ময়দা বা সুজি মেশালেও জিলিপি শক্ত হয়ে যাবে। প্রতিটি জিলিপি আড়াই প্যাঁচের হবে এবং একই সঙ্গে ফুলের মালার মতো যুক্ত থাকবে। প্রথম দিকে মাত্র ৩০ সেকেন্ড ভেজে দ্বিতীয় দিকে পাশ ফিরিয়ে মাত্র ২০-৩০ সেকেন্ড ভাজুন। নারকেল মালা থেকে জিলিপি ঢালা এক কিস্তি শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সেগুলি পাশ ফিরাতে হবে এবং বাদামী হওয়ার আগেই তুলে গরম রসে ছাড়াতে হবে। অপর একটি হাতা দিয়ে জিলিপিগুলি মাত্র ১৫-২০ সেকেন্ড রসে চেপে রাখুন। এর থেকে বেশিক্ষণ রসে থাকলে জিলিপি নরম হয়ে যাবে। মচমচে হবে না। তাই ১৫-২০ সেকেন্ড পরে সঙ্গে সঙ্গে রস থেকে তুলে ঝাঁঝরিতে রসটা ছেঁকে নিন। একই নিয়মে সব জিলিপি বানিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মালপুরা

উপকরণ ঃ ময়দা ২৫০ গ্রাম; চিনি ৭৫০ গ্রাম; বেকিং পাউডার ছোট $\frac{১}{২}$ চামচ; এলাচ ৭ খানা; দই ১ কেজি; ঘি কমপক্ষে ২৫০ গ্রাম; সামান্য গরম দুধ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ ময়দা চেলে নিন। পৃথকভাবে চিনি এবং এলাচের পাউডার তৈরি করুন। দই, ৫০০ গ্রাম চিনি পাউডার এবং ৫টা এলাচের পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে একটি সসপ্যানে রাখুন। বাকী ২৫০ গ্রাম চিনি পাউডার, ময়দা এবং এলাচ গুঁড়া একসঙ্গে মেশান। এই মিশ্রণে আন্দাজমতো গরম দুধ মিশিয়ে এমনভাবে গুলে নিন যাতে তা খুব নরম না হয় আবার খুব শক্তও না হয় এবং যাতে বড়ার মতো ঘিতে ভাজা যায়। ঘি গরম করুন। সঙ্গে সঙ্গে বেকিং পাউডার মিশিয়ে বড়া তৈরি করে ভাজতে থাকুন। বেশি বড়া একসঙ্গে ছাড়বেন না, এতে বড়াগুলি ফুলতে পারবে না। বড়াগুলি বাদামী বর্ণ ধারণ করলে তুলে আলাদা একটি পাত্রে রাখুন। ভাজা বড়াগুলি দই-এর সসপ্যানে ফেলুন এবং কমপক্ষে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। মালপুরা রাত্রে খাওয়া নিষিদ্ধ।

শ্রীখণ্ড

উপকরণ ঃ দই ২ কেজি; পাউডার চিনি ৪০০ গ্রাম; এলাচ পাউডার ছোট আধ চামচ; আস্ত কেশর এক চিমটারও কম; গোলাপ জল ছোট আধ চামচ; পাতলা পরিষ্কার কাপড় ১ খণ্ড।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ একটি পাত্রে কাপড়ের খণ্ডটি রেখে তার উপর দই আস্তে আস্তে হাতা দিয়ে কেটে কেটে রাখুন। এবার কাপড়ের দইটা বেঁধে ঝুলিয়ে দিন। কমপক্ষে ৮ থেকে ৯ ঘণ্টা ঝুলন্ত রাখবেন। এবার এলাচ পাউডার করুন। দই থেকে জল সম্পূর্ণ ঝরে গেলে শুকনো দইটা নামিয়ে একটি স্টিলের পাত্রে রাখুন। জল যত বেশি ঝরবে, শ্রীখণ্ড তত ভাল হবে। এর সাথে এলাচ পাউডার, পাউডার চিনি, কেশর ও গোলাপ জল মিশ্রিত করুন। ফ্রিজ থাকলে $\frac{১}{২}$ ঘন্টা তাতে রেখে দিন এবং ঠাণ্ডা হলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। শ্রীখণ্ডের জন্য দই একটু বিশেষ কায়দায় পাততে হয়। তা নিম্নরূপ ঃ

দুই-তিন জ্বালের দুধ নামিয়ে সামান্য ঠাণ্ডা করে নিন। ফুটাবার সময় সব সময় নাড়তে ভুলবেন না। এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে হাতের আঙুল দুধের মধ্যে দিয়ে একবার হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র বলা যায়। এবার দই বীজ সামান্য দুধ দিয়ে গুলে নিন এবং দুধের মধ্যে সেই বীজ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে দিন। ঢাকনা সহ ৯/১০ ঘণ্টা রেখে দিন। শীতের দিন হলে মুখে ঢাকনা দিয়ে কাপড়ে জড়িয়ে গরম স্থানে রাখতে হবে আর গরমের দিনে কাপড় না জড়ালেও হবে।

শুকনো হালুয়া

উপকরণ ঃ ভাল আটা ৫০০ গ্রাম; চিনি (ছোট দানা) ৩০০ গ্রাম; এলাচ ৫ গ্রাম; দারুচিনি ৫ গ্রাম; ঘি ১৫০ গ্রাম; কিশমিশ ৫০ গ্রাম; কাজুবাদাম ১০০ গ্রাম; ভাজা নারকেল কুচি ৫০ গ্রাম; কর্পূর ১ চিমটা; তেজপাতা ২ খানা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ প্রথমে আটা চেলে নিন। এলাচ এবং দারুচিনি পৃথকভাবে পাউডার করুন। কিশমিশ পরিষ্কার করুন। নারকেল পাতলা এবং ছোট করে টুকরো করুন। এবার কড়াই উনানে বসিয়ে দিন। কড়াই গরম হলে অল্প একটু ঘিতে কাজুবাদাম ভাজুন। সামান্য একটু লাল হলে কাজুবাদাম তুলে ফেলুন। তারপর একইভাবে নারকেল ভাজুন এবং তুলে একটি পাত্রে ঢেকে রেখে দিন। এবার বাকি ঘি ঢেলে দিন। ঘি গরম হলে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে আটা ঢেলে দিন। অল্প আঁচে সব সময় নাড়তে থাকুন। ভাজতে ভাজতে আটা যখন যথেষ্ট লাল হবে এবং সুগন্ধ ছাড়বে তখন নামিয়ে চিনি ঢেলে দিন। আরও দু'চার মিনিট নাড়ুন। এতে চিনি আটার সাথে মিশে যাবে। ভাজা আটার সাথে নারকেল, কাজুবাদাম, কিশমিশ ও এলাচ পাউডার, দারুচিনি পাউডার, কর্পূর একসঙ্গে মেশান এবং ঢেকে রাখুন। ৩০ মিনিট পর ঠাণ্ডা হলে শ্রীরাধামাধবকে নিবেদন করুন।

এই হালুয়াতে যেন জল না লাগে। এটা ইচ্ছা করলে কৌটাতে করে ১ মাস ঘরে রাখা যেতে পারে। কাজুবাদামের সাথে সাধারণ বাদামও ব্যবহার করা যেতে পারে।

মোহনভোগ

এই মোহনভোগ প্রসাদ খেয়ে বহু মানুষ ইসকনের ভক্ত হয়েছেন মোহনভোগ একপ্রকার হালুয়া। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন, ভাল হালুয়া মানে ভাল ঘি। পর্যাপ্ত পরিমাণে খাঁটি গাওয়া ঘি দিয়ে এই মোহনভোগ প্রস্তুত করতে হয়।

উপকরণ ঃ সোয়া দুই কাপ খাঁটি দুধ (গরুর); ১ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ ১ নম্বর জাফরান পাপড়ি; সিকি কাপ কিশমিশ; আধ কাপ গাওয়া ঘি; ১ খানা তেজপাতা; ছোট আধ-চামচ মৌরী; আধ কাপ ছোলা বেসন (চালার পর আধ কাপ); পৌনে ১ কাপ চিকন সুজি; আধ কাপ কাজুবাদাম (দু'ফালি করা); ১ চিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) তাজা গোলমরিচের গুঁড়া ছোট সিকি চামচ তাজা জায়ফল চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। দুধ এবং চিনি একত্রে একটি ভারী সসপ্যানে ঢালুন। অবিশ্রান্তভাবে নাড়তে থাকুন। মাঝারি আঁচে বসিয়ে নাড়তে থাকুন। ফুঠে উঠলে আঁচ একেবারেই কমিয়ে দিন। জাফরান ও কিশমিশ (পরিষ্কার করা) মেশান। ঢেকে রাখুন।

২। অন্য একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। তাতে তেজপাতা এবং মৌরীর ফোড়ন দিন। কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যে ছোলা বেসন, সুজি এবং কাজুবাদাম ঢালুন। আঁচ একটু কমিয়ে দিন। প্রায় ১২ মিনিট ধরে অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। বাদামী বর্ণ ধারণ করার আগেই, সামান্য সোনালী বর্ণ ধারণ করলে কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

৩। সুজি বেসনের মিশ্রণটি অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। দুধ চিনির উষ্ণ মিশ্রণটি ধীরে ধীরে সুজির মিশ্রণে ঢালুন। নাড়া বন্ধ করবেন না। প্রথম দিকে সুজি একটু লাফালাফি করবে। তবে সবটা দুধ শুষে নিয়ে তা শান্ত হবে। পুনরায় নীচু আঁচে, অবিশ্রান্ত নেড়েচেড়ে প্রায় আট মিনিট সিদ্ধ করুন। সবটা দুধ চুষে সুজি যখন ফুলে উঠবে, তখন নামিয়ে একটা থালায় গরম গরম সমতলভাবে বিছিয়ে দিন। জায়ফল এবং গোলমরিচের চূর্ণ একত্রে মিশ্রিত করে উপরে ছিটিয়ে দিন। ঠাণ্ডা হলে টুকরা কেটে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নানকাটাই (বিস্কুট)

উপকরণ ঃ ভাল ময়দা ৩ কাপ; সুজি ১ কাপ; নারকেল কোরা আধ কাপ; বেকিং সোডা ছোট ১ চামচ; চানা বেসন ১ কাপ; ঘি ২ কাপ; ছোট দানার চিনি ২ কাপ; এলাচ পাউডার ৫ গ্রাম; কাজুবাদাম ৫০ গ্রাম।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ ময়দা, সুজি ও চানা বেসন চেলে নিন। চিনি পরিষ্কার করুন। এলাচ পাউডার করুন। নারকেল কুরিয়ে নিন। এবার ময়দা, সুজি, নারকেল কোরা, চানা বেসন, ঘি, চিনি, এলাচ পাউডার এবং বেকিং সোডা একসঙ্গে মিশ্রিত করুন। এগুলি মিশ্রিত করার আগে বিস্কুটের চুলা (ওভেন) কমপক্ষে ২০ মিনিট গরম করুন। একটি ট্রেতে কিছু ঘি মেখে নিন। এবার ছোট ছোট বল তৈরি করুন এবং ট্রে-র উপর সাজিয়ে রাখুন। প্রতিটি বলের উপরে একটি করে কাজুবাদাম চেপে দিন। ট্রেটি এবার ওভেনে ঢুকিয়ে ওভেনের মুখ বন্ধ করুন। মাঝামাঝি উত্তাপে ৩০ থেকে ৪০ মিনিট ওভেনে রাখতে হবে। যদি উক্ত মিশ্রণটি নরম হয় তা হলে আরো ময়দা মেশাতে পারেন। নরম হলে ওভেনের ভেতরে দেওয়ার পর বলগুলি গলে যেতে পারে। এবার ট্রে বের করে ঠাণ্ডা করে বিস্কুট তুলে ফেলুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

যাঁদের ঘরে ওভেন নেই, তাঁরা ইচ্ছে করলে অন্য উপায়েও কাজ চালাতে পারেন। শুকনো বালি দিয়ে একটি বড় সসপ্যানের তলা দেড় থেকে দুই ইঞ্চির মতো ভরাট করুন। একটি থালাতে বালি ভরাট করে সসপ্যানের মুখটি ঢেকে দিন এবং চুলার উপর বসিয়ে গরম করুন। বালি গরম হলে একটি ছোট থালায় নানকাটাই বসিয়ে সসপ্যানের ভেতর বালির উপরে বসিয়ে আবার বালি ভরা থালা দিয়ে ঢেকে দিন। সাবধান থাকবেন যাতে বিস্কুটে বালি না লাগে। অবশ্য একটু বুদ্ধি খাটালে ইট এবং মাটি দিয়েও স্থায়ী ওভেন তৈরি করতে পারেন। সেক্ষেত্রে ইট দিয়ে একটি ছোট দোতলা বিল্ডিং -এর মডেল করুন এবং তা কাদামাটিতে লেপে নিন। শুকালে নিচের তলায় কয়লা জ্বালিয়ে উপরের তলায় বিস্কুট সেঁকতে পারেন। বিস্কুট সেঁকার সময় দোতলায় মুখটা যেন ঢাকা থাকে।

ঘন মিষ্টি দই

এই দই খুব মিষ্টি এবং সুস্বাদু। খাঁটি খেজুর গুড় দিয়ে যখন এই মিষ্টি দই তৈরি করা হয় তখন তা সময়ের সুস্বাদু। যে কোন ভাল গুড় কিংবা চিনি দিয়েও এই দই তৈরি করা যেতে পারে। মিষ্টি দই সহজে বসতে চায় না। এই জন্য খুব সতর্কভাবে তাপ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে দই বসবে না। দই তৈরি করার বৈদ্যুতিক যন্ত্রে এই তাপ নিয়ন্ত্রণ সহজ। তবে মাটির নতুন হাঁড়ি গরম উনুনের পাশে বসিয়ে রাখলেও অনেকটা কাজ হতে পারে। এছাড়া বিভিন্ন প্রকার অবৈদ্যুতিক তাপ নিয়ামক বাক্সও বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। নীচে চার কাপ পরিমাণ দই তৈরির উপকরণ ও প্রস্তুত পদ্ধতির বর্ণনা করা হল।

উপকরণ ঃ গরুর দুধ ২ লিঃ, (দেশী গরুর দুধ বাঞ্ছনীয়); খেজুর; গুড় (কুচি কুচি করে কাটা) ১১৫ গ্রাঃ; সাধারণ টক দই ৪৫ মিঃগ্রাঃ; চর্বি বর্জিত পাউডার দুধ ৩৫ গ্রাম; ভ্যানিলা সীম (২ ফালি করা) ২ ইঞ্চি বা ভ্যানিলা এসেন্স ২ ফোঁটা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চার লিটার মাপের একটি পাত্রে ২ লিটার গরুর খাঁটি দুধ জোর আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সময় একটি কাঠের হাতা দিয়ে নাড়বেন। দুধ যেন টগবগ করে ফুটতে থাকে। কিছুক্ষণ পরে উত্তাপ সামান্য কমিয়ে দিন। কাঠের হাতা সব সময় নাড়তে ভুলবেন না। ফুটতে ফুটতে এই ২ লিটার দুধ ঘনীভূত হয়ে ১ লিটার দুধে পরিণত হবে।

২। এখন এই ঘনীভূত দুধকে, ভ্যানিলা এসেন্স বা সীম এবং খেজুর গুড়ের সঙ্গে মিশিয়ে একটি ছোট সসপ্যানে রাখুন। আবার সামান্য একটু গরম করুন (যেন না ফোটে) এবং অনবরত কাঠের হাতা দিয়ে নাড়তে থাকুন। বেশি গরম করবেন না, কারণ তা হলে খেজুর গুড়ের সংস্পর্শে এসে তা ছানা কাটতে পারে। এবার নামিয়ে এক পাত্র থেকে অপর পাত্রে ঢালার মাধ্যমে সামান্য ঠাণ্ডা করুন। এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে তা জিভ না পুড়ে সহজে পান করা যায় অথচ বেশ গরম থাকে।

৩। ইতিমধ্যে ৪৫ মিঃ গ্রাঃ সাধারণ টক দই এবং ৩৫ গ্রাম পাউডার দুধকে একসঙ্গে মিশিয়ে খুব ভাল করে গুলে নিন। দুধের তাপ যখন ৪৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস, তখন তা একটি দুধ ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে নিন এবং একটি মাটির হাঁড়িতে রাখুন। এবার সেই হাঁড়িতে পাউডার দুধ মেশানো দই বীজ ঢেলে একটি তারের ঘুটনী দিয়ে এমনভাবে ঘুটে নিন যাতে দই-এর বীজটা সেই গরম (৪৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস) দুধের সঙ্গে ভাল করে মিশে যায়।

৪। এবার সেই হাঁড়িটা এমন একটি গরম জায়গায় বসান যাতে সেই পাত্রটি ঘণ্টা দশেকের মধ্যে কেউ না নাড়ে। বৈদ্যুতিক যন্ত্রে যদি বসান, তা হলে যন্ত্রের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। যথাসময়ে যদি দই না বসে, আরও একটু বিলম্ব করুন। দই বসার সঙ্গে সঙ্গে ফ্রিজে রাখতে পারলে ভাল। পর্যাপ্ত উত্তাপের অভাব, নষ্ট বীজ, লিখিত নির্দেশের অবহেলা ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে মিষ্টি দই নাও বসতে পারে। সেজন্য খুব সতর্কভাবে দই বসাতে হবে। দই বসে গেলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অষ্টম অধ্যায়

পানীয়

(ক) ঠাণ্ডা পানীয়

মিঠা লস্যি

উপকরণ ঃ ১০ কাপ দুধ (গরুর); $\frac{১}{৩}$ কাপ চিনি; আধ কাপ বরফ জল; ১০ টুকরো বরফ; ছোট ১ চামচ গোলাপ জল বা অনুরূপ সুগন্ধি (যেমন এলাচ দারুচিনি চূর্ণ); ১ টেবল চামচ দই; ১ টেবল চামচ চিনির গুঁড়া বা মধু।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ১টি নতুন মাটির হাঁড়ি না ধুয়ে শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন। আঁচে রেখে সেটি একটু গরম করে আবার ঠাণ্ডা করুন।

২। ১০ কাপ দুধ জ্বালিয়ে ৫ কাপ করুন। জ্বাল দেবার সময় সব সময় নাড়বেন যাতে সর বসতে না পারে। এবার নামিয়ে সামান্য ঠাণ্ডা করুন এবং নাড়াতে থাকুন যাতে সর না বসে। দুধের উষ্ণতা যখন সহনসীমার মধ্যে, তখন সেখান থেকে ১ কাপ দুধ নিয়ে তার সঙ্গে ভাল করে দই বীজ মেশান এবং সেটি সমগ্র দুধটির মধ্যে ঢেলে সামান্য ঘুটে নিন। এবার গরম উনানের পাশে হাঁড়িটি বসান। তার মধ্যে দই মেশানো দুধটি ঢালুন। উনান যেন কমপক্ষে ৬ ঘন্টা একটু গরম থাকে অর্থাৎ উনুনে পর্যাপ্ত কাঠ কয়লার আঁচ দিয়ে রাখবেন। দই-এর হাঁড়িটির মুখ খোলা রাখবেন না। শুকনো মাটির ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দেবেন। উনান যদি গরম থাকে তা হলে ৬-৭ ঘন্টার মধ্যে আস্তরণময় দই বসে যাবে। তবে দুধ যদি বেশি গরম থাকে, তা হলে ছানা কেটে যেতে পারে। আবার কম গরম হলে দই বসবে না।

৩। দই বসে গেলে দই-এর উপর থেকে সরটুকু তুলে নিয়ে অন্য একটি পাত্রে রাখুন।

৪। এবার ৩ কাপ দই ও সবটা চিনি মিশিয়ে এমনভাবে ঘুটতে থাকুন যেন প্রচুর পরিমাণে ফেনা ওঠে। গোলাপ জল ও বরফ জল মিশিয়ে আর একটু ঘুটুন। বরফ কুচি মেশান। একটি পবিত্র গ্লাসে লস্যি ঢেলে সতর্কভাবে একটু দই-এর সর লস্যির উপর ভাসিয়ে তার উপর কিছু চিনির গুঁড়া বা মধু দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। অনুরূপভাবে অন্য গ্লাসে সাজিয়ে প্রসাদ বিতরণ করুন।

নোনতা লস্যি

দই পাতার সময়, যে দুধ দিয়ে দই পাতা হবে, তাতে খুব অল্প লেবুর খোসা টুকরো করে কেটে দেবেন। তারপর দুধ ফুটিয়ে লেবুর খোসা ছেঁকে ফেলে দিয়ে দই পাতবেন।

উপকরণ ঃ লেবুর গন্ধযুক্ত ঘন টক দই ৩ কাপ; ২ টেবল চামচ লেবুর রস; $\frac{১}{৩}$ কাপ বরফ জল; ছোট আধ চামচ বীট নুন; ৬ টুকরো বরফ কুচি; আধ টেবল চামচ ভাজা জিরার চূর্ণ (খুব মিহিও নয় আবার খুব মোটাও নয়)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ দই, লেবুর রস, বরফ জল এবং বীট নুন একসঙ্গে ঘুটে নিন। বরফ কুচি মিশিয়ে একটু ঘুটুন। কয়েক চিমটা ভাজা জিরার গুঁড়া মিশিয়ে আবার একটু ঘুটুন। উপরে অবশিষ্ট জিরা চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ বৈচিত্র্য আনার জন্য কাঁচা লঙ্কার কুচি, ভাজা হিং-এর চূর্ণ কিংবা ধনেপাতা কুচি মেশাতে পারেন।

পেঁপে লস্যি

সাধারণত ঃ দুধের সঙ্গে বিভিন্ন ফলের শাঁস মিশিয়ে নিয়ে বিচিত্র রকমের পানীয় প্রস্তুত করা হয়। কিন্তু দুধের বদলে দই মিশিয়েও বিচিত্র রকমের ফল লস্যি তৈরি করা যায়। দুধের তুলনায় দই অনেক সহজপাচ্য এবং যথেষ্ট তৃষ্ণা নিবারক।

উপকরণ ঃ ১ টেবল চামচ তাজা আদাবাটা; ১ কাপ পাকা পেঁপের শাঁস; ৬-৭ খানা বরফ কুচি; ৩ কাপ টক দই (বা দেড় কাপ আপেল রস এবং দেড় কাপ টক দই)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ আদাবাটা, পেঁপের শাঁস এবং বরফ কুচি এক সঙ্গে মিশিয়ে ঘুটে নিন। দই মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ ঘুটুন। ফেনা উঠলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কলা লস্যি

উপকরণ ঃ ২ খানা পাকা কলা; ২ টেবল চামচ লেবুর রস; আধ কাপ বরফ জল বা বরফ ঠাণ্ডা আঙুরের রস; ১ কাপ টক দই; ৩ টেবল চামচ মধু বা তালগুড় (বা চিনি); ৭ খানা বরফ কুচি; ছোট সিকি চামচ এলাচ চূর্ণ; আধ টেবল চামচ বেনানা এসেন্স বা কেউরা এসেন্স; ১ চিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) জায়ফল চূর্ণ; একটু লেবুর খোসা (কুচি করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ কলার খোসা ছাড়িয়ে মেশিনে বা হাতে চটকে লেই-এর মতো করুন। সঙ্গে লেবুর রস, আঙুরের রস বা জল, মধু বা চিনি এবং দই মিশিয়ে ঘুটে নিন।

কলা এসেন্স ও বরফ কুচি মিশিয়ে গ্লাসে ঢালুন। একটু জায়ফলচূর্ণ ও লেবুর খোসা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আম লস্যি

উপকরণ ঃ ১ কাপ তাজা এবং পাকা আম (খোসা ছাড়িয়ে কুচি করা); আধ কাপ শীতল কমলা রস; ৪ টেবল চামচ মধু বা চিনি; ২ কাপ ঘন টক দই; কয়েকটি গোলাপ ফুলের তাজা পাপড়ি; কিছু বরফ কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে আমের রস তৈরি করুন। সঙ্গে কমলা রস, মধু ও দই মিশিয়ে কিছুক্ষণ ঘুটুন। গ্লাসে ভরে উপরে গোলাপ পাপড়ি ও বরফ কুচি দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবু লস্যি

উপকরণ ঃ ২ কাপ আখের রস বা সাদা আঙুরের রস, ১ কাপ টক দই; ছোট আধ চামচ লেবুর খোসা (কুচি করা সবুজ অংশ); সিকি কাপ লেবুর রস; ৭খানা বরফ কুচি; আধ টেবল চামচ পেস্তা বাদামচূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ আখের রস বা আঙুরের রস, দই, লেবুর খোসা, লেবুর রস–সব মিশিয়ে মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। ইচ্ছে করলে একটু চিনি মেশাত পারেন। গ্লাসে ভরে বরফ কুচি ও পেস্তা চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ কমলা রস, ডাবের জল, আঙুরের রস, পীচ ফল, নারকেল দুধ, আপেল রস ইত্যাদি বহু ফলের রসের সঙ্গে চিনি, দই এবং সুগন্ধি বা মশলা মিশিয়ে বিচিত্র রকমের লস্যি তৈরি করা যায়।

আমপানা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আমপানাকে সমস্ত প্রকার পানীয়ের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে। এটি সদ্যরুচিকর, বলবর্ধক ও পরম তৃষ্ণা নিবারক।

উপকরণ ঃ ২ খনা পুষ্ট কাঁচা আম; আধ কাপ চিনি; ৬ কাপ বরফ জল; সামান্য কর্পূর; ৩ খনা গোলমরিচ (সঙ্গে সঙ্গে চূর্ণ করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চিনি বেছে নিয়ে বরফ জলে গুলে নিন।

২। কাঁচা আমের খোসা ছাড়িয়ে নিন। দু'ফালি করে বীজ বের করে ফেলে দিন। এবার আমের টুকরোগুলি জলে সুসিদ্ধ করুন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। খুব ভাল করে চটকে নিন এবং চালুনি দিয়ে ছেঁকে নরম শাঁস একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন।

৩। আমের শাঁসের সঙ্গে চিনি মিশ্রিত শীতল জল মিশ্রিত করুন। তাতে কর্পূর ও গোলমরিচের চূর্ণ মেশান।

গুজরাটী গুদুম্বা

গুজরাটীরা অন্য আর এক রকমের আমপানা তৈরি করেন। তারই নাম গুদুম্বা।

উপকরণ ঃ ২ খানা কাঁচা আম; আধ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ জাফরান; আধ চামচ এলাচ চূর্ণ; ৬ কাপ বরফ জল; ছোট ২ চামচ ভাজা মৌরী চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চিনি বেছে নিয়ে বরফ জলে গুলে নিন।

২। আমের খোসা ও বীজ ছাড়িয়ে সিদ্ধ করুন। ঠাণ্ডা করে চটকে নিন।

৩। আমের শাঁস ছেঁকে নিয়ে চিনি মিশ্রিত শীতল জলে মেশান। সঙ্গে জাফরান ও এলাচ চূর্ণ মিশিয়ে ঘুটে নিন। ছেঁকে মৌরী চূর্ণ ছিটিয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

থাণ্ডাই

উপকরণ ঃ আড়াই কাপ জল; ৪ টেবল চামচ মৌরী; ছোট আধ চামচ এলাচ দানা; ৪খানা লবঙ্গ; $\frac{২}{৩}$কাপ কিশমিশ; $\frac{১}{২}$কাপ বাদাম; সিকি কাপ পেস্তা বাদাম, সিকি কাপ কাজুবাদাম; ১ লিটার (গরুর দুধ); ছোট সিকি চামচ ভাল জাফরান।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে সমস্ত প্রকার বাদাম ভেজে নিন। খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে চূর্ণ করুন।

২। একটি সসপ্যানে জল গরম করুন। তাতে মৌরী, এলাচদানা এবং লবঙ্গ ছাড়ুন। কিছুক্ষণ ঢেকে সিদ্ধ করুন। নামিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন।

৩। অন্য একটি পাত্রে বাদামচূর্ণ রেখে তার মধ্যে ২নং মিশ্রণটি মেশান। কিশমিশ বেটে দিন। ১ ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

৪। মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিন।

৫। দুধ গরম করে অল্প দুধের সঙ্গে জাফরান মেশান। সেটি সমগ্র দুধে ঢেলে সঙ্গে বাদাম দুধ মিশিয়ে নামিয়ে খুব ঠাণ্ডা করুন ইচ্ছা করলে মধু (বা চিনি) ও বরফ কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বাদাম দুধ সরবৎ

উপকরণ ঃ $\frac{২}{৩}$ কাপ বাদাম (বাদামের রকমফেরে সরবৎ ও বিভিন্ন স্বাদের হবে); ছোট সিকি চামচ এলাচ দানা; ৪খানা গোলমরিচ; সিকি কাপ মধু; ৪ কাপ জল; ২ কাপ আঙুরের রস; আধ টেবল চামচ গোলাপ জল; ৮ খানা বরফ কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বাদাম ভেজে নিন। খোসা ছাড়িয়ে চূর্ণ করুন। ১ ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। সঙ্গে এলাচ চূর্ণ ও গোলমরিচ চূর্ণ মিশিয়ে মেশিনে বা ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন। মিশ্রণটি ফেটান। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

২। বাদাম দুধটি কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিন। সঙ্গে আঙুরের রস, মধু, গোলাপ জল ও বরফ কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবুর সরবৎ (১)

লেবু সরবৎ নানা ভাবে করা যায়। ১৯৬৭ সালে গৌর পূর্ণিমার দিনে শ্রীল প্রভুপাদ নিম্নোক্তভাবে এটি তৈরি করেছিলেন। তিনি তার নাম দিয়ে ছিলেন 'ব্রেকফাস্ট ড্রিঙ্ক'।

উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ চিনি (বা তাল গুড়); পৌনে ১ কাপ তাজা লেবুর রস; ছোট সিকি চামচ তাজা গোলমরিচের গুঁড়া; ৬ কাপ শীতল জল; এক চিমটা নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ চিনি বেছে নিয়ে জলে গুলে নিন। অন্যান্য সব উপাদান মিশিয়ে ঘুটে নিন। কিছু বরফ কুচি মেশাতে পারেন।

লেবু সরবৎ (২)

উপকরণ ঃ ৮-৯ খানা রসাল লেবু; ৯ কাপ জল; ৭ কাপ চিনি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। লেবুর রস বের করুন এবং ছেঁকে নিন। খুব অল্প লেবুর খোসা কেটে লম্বা লম্বা টুকরা করুন। লেবুর খোসা জলে ফেলে একটি পাত্রে প্রায় ২০ মিনিট ফুটান। সেটি অন্য একটি পাত্রে ছেঁকে নিন।

২। তার সঙ্গে চিনি মেশান। অল্প আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সময় নাড়বেন। চিনি গুলে গেলে আঁচ চড়িয়ে ১০ মিনিট ফুটান।

৩। আঁচ থেকে নামিয়ে লেবুর তাজা রস মেশান।

৪। ঠাণ্ডা করে বোতলে ভরে রাখুন। সরবৎ করার সময় পরিমাণ মতো বরফ জলে মিশিয়ে নেড়ে নিন।

লেবু সরবৎ (৩)

১৯৭০ সালে সিন্ধিয়া জাহাজ কোম্পানীর অধিকর্ত্রী সুমতি মুরারজি একদিন শ্রীল প্রভুপাদকে স্বগৃহে নিমন্ত্রণ করেন। সেদিনকার বৈষ্ণব ভোজে এই সরবৎটি পরিবেশিত হয়। যমুনাদেবী তা লিপিবদ্ধ করেন।

উপকরণ : ৪ খানা রসাল লেবু; ৮ কাপ জল; ১০ খানা খেজুরের শাঁস; $\frac{২}{৩}$ কাপ মধু।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। লেবুগুলি দুভাগ করে কাটুন। ৮ খানা টকুরা থেকে ৬ খানা টুকরার খোসা ছাড়িয়ে রসটুকু সংগ্রহ করুন। অবশিষ্ট ২খানা টুকরো গোল গোল পাতলা বিস্কুটের মতো করে কাটুন।

২। খেজুর জলে গুলে অল্প আঁচে ধীরে ধীরে ১০ মিনিট ফুটান। লেবুর দু'চারটি খোসা মিশিয়ে আরও ৩ মিনিট ফুটান। আঁচ থেকে নামিয়ে মধু; লেবুর কাটা চাকতিগুলি এবং লেবুর রস মেশান। প্রায় ৮-১২ ঘন্টা আলতোভাবে ঢেকে রাখুন।

৩। ঠাণ্ডা হলে ছেঁকে নিন। বরফ কুচি সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

লেবু সরবৎ (৪)

উপকরণ : ২৫ খানা তাজা পুদিনা পাতা; ছোট সিকি চামচ এলাচ দানা; সিকি কাপ চিনি; আধ কাপ ফোটানো জল; ২ কাপ সাদা আঙুরের রস; ২ কাপ ঠাণ্ডা জল; আধ কাপ লেবুর রস; ২৪ খানা বীজ বিহীন সবুজ আঙুর; ৬ খানা পুদিনা-শাখা।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। পুদিনা পাতা, এলাচ দানা এবং চিনি একসঙ্গে শিলনোড়ায় বেটে নিন। একটি পাত্রে কিছু জল নিয়ে পুদিনার মিশ্রণটি ঢালুন এবং অল্প আঁচে ফুটান। ৫ মিনিট ফুটিয়ে নামান এবং ঠাণ্ডা হলে ছেঁকে নিন।

২। এবার পুদিনা সিরাপ, আঙুরের রস, ঠাণ্ডা জল ও লেবুর রস সব একসঙ্গে মিশিয়ে একটি ঠাণ্ডা মাটির কলসে রাখুন। প্রতি কাপে ৪ খানা সবুজ আঙুর ও একটি করে পুদিনা শাখা দিয়ে কলস থেকে ঢেলে ঢেলে পরিবেশন করবেন। আগে অবশ্যই শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করবেন।

(খ) গরম পানীয়

এলাচ দুধ

উপকরণ :

৩ টেবল চামচ সাদা পোস্ত দানা; ২ টেবল চামচ কাঁচা কাজুবাদাম চূর্ণ; ৩ টেবল চামচ নারকেল কোরা; ১ কাপ জল; ৩ কাপ দুধ; $\frac{১}{৩}$ কাপ চিনি; ছোট আধ চামচ তাজা এলাচ চূর্ণ।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। একটি ভারী কড়াইতে অল্প আঁচে পোস্ত ভাজুন। ৫ মিনিট নেড়েচেড়ে নামান। ভাজা পোস্ত, কাজুবাদাম, নারকেল কোরা মেশিনে বা শিলনোড়ায় বেটে নিন। প্রয়োজন মতো জল মেশান। মিহি হলে দুধ মেশান এবং ঘুটে নিন।

২। মিশ্রণটি ছেঁকে একটি পাত্রে রাখুন। এলাচ দানা চূর্ণ করে মেশান। মাঝারি আঁচে গরম করুন। সব সময় নাড়বেন। ফুটে উঠলে ২ মিনিট পরে চিনি মেশান।

৩। নামিয়ে গরম গরম ঘুটে নিন। ফেনা উঠলে গ্লাসে ভরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য : ঠাণ্ডা করে বরফ কুচি মিশিয়ে গ্রীষ্মকালে শীতল পানীয় রূপেও তা পরিবেশন করা যায়।

পেস্তা দুধ

উপকরণ : ৩ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো কাঁচা পেস্তাবাদাম; সাড়ে তিন কাপ দুধ; ৬-৮ খানা খাঁটি জাফরান; ২ টেবল চামচ চিনি বা মধু।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। চারখানা পেস্তা দুফালি করে একটি বাটিতে রেখে দিন। অবশিষ্ট পেস্তা মেশিনে বা শিলনোড়ায় চূর্ণ করুন। মিহি হলে দুধ মেশান।

২। এবার পেস্তা দুধ গরম করুন। জাফরান মেশান। অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। আঁচ চড়িয়ে দিন। ফুটে উঠলে আরও কিছুক্ষণ ফুটিয়ে নামিয়ে নিন। মধু বা চিনি মিশিয়ে নাড়ুন।

৩। ছেঁকে নিন। গরম থাকতে থাকতে এমনভাবো ঘুটুন যেন ফেনা ওঠে। গ্লাসে ঢেলে পেস্তার ফালি মিশিয়ে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নারকেল দুধ

উপকরণ ঃ ২ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা (তাজা); ৬ খানা গোলমরিচ; ৮ খানা লবঙ্গ; ২ কাপ সাদা আঙুরের রস; ১ কাপ নাসপাতির রস; ১ টেবল চামচ লেবুর রস; সামান্য জায়ফল চূর্ণ; ৩ কাপ জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। জল গরম করুন। গোল মরিচ, লবঙ্গ, নারকেল কোরা সব একসঙ্গে ফোটান। নামিয়ে ১ ঘণ্টা কিংবা এক রাত রেখে দিন। এতে ভাল গন্ধ ছাড়বে।

২। একটি কাপড় দিয়ে নারকেল দুধ ছেঁকে নিন।

৩। এবার নারকেল দুধের সঙ্গে জায়ফল ছাড়া অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে একটি পাত্রে মাঝারি আঁচে গরম করুন। ফুটে উঠলে গ্লাসে ভরে জায়ফল চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

নবম অধ্যায়

আচার সস জ্যাম জেলি

মসলা আম

চন্দ্রোদয় মন্দিরের প্রায় প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকেই দিদিমা শ্রীধাম মায়াপুরে শ্রীশ্রীরাধামাধবের ভোগ রান্না করে চলেছেন। তাঁর রান্নার শুদ্ধতা এবং স্বাদ সর্বত্র সুখ্যাতি অর্জন করেছে। দিদিমা নিম্নোক্তভাবে আমের আচার তৈরি করেন।

উপকরণ ঃ ১০ খানা পুষ্ট কাঁচা আম; ৩ টেবল চামচ নুন; ১ টেবল চামচ হলুদ; ২ টেবল চামচ সাদা জিরা; ৩ খানা তেজপাতা; ২ টেবল চামচ মৌরী; ছোট ১ চামচ মেথি; ২ খানা শুকনো লঙ্কা; সরষের তেল ১ লিটার; ১ টেবল চামচ কালো জিরা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে আমগুলিকে ধুয়ে পরিষ্কার করে খোসা ছাড়ান। প্রতিটি আম চার ফালি করে কাটুন এবং ভিতরের বীজটাকে ফেলে দিন। আমের টুকরাগুলিতে দেড় টেবল চামচ নুন এবং আধ টেবল চামচ হলুদ মাখুন। নুন মাখলে আমের কষ বের হয়ে যাবে এবং হলুদ মাখার ফলে আমের রং কালো হবে না।

২। অন্য একটি পাত্রে করে নুন এবং হলুদ মাখানো আমের টুকরাগুলি রোদে শুকাতে দিন। যতক্ষণ পর্যন্ত আমের সবটা কষ না শুকাচ্ছে, ততক্ষণ রোদ দিতে হবে। আম শুকিয়ে যখন আধসিদ্ধ মতো নরম হবে, তখন সাদা জিরা, তেজপাতা, মেথি, শুকনো লঙ্কা, অর্ধেক মৌরী এবং দেড় টেবল-চামচ নুন ভেজে চূর্ণ করে তার সঙ্গে অবশিষ্ট হলুদ, আস্ত মৌরী এবং কালোজিরা মেশান। এবার এই মশলার মিশ্রণটি কিছু ভাল সরষের তেল সহযোগে আমের সঙ্গে মাখুন। ভাল করে মেখে একটি কাঁচের বয়মের মধ্যে সরষের তেল ভরে সেগুলি তেলের মধ্যে ডুবিয়ে দিন। ২-৩ দিন রোদে দিন। পরে কমপক্ষে ২১ দিন ধরে ২-৩ দিন পর পর রোদে দিন। যতই দিন যাবে, আমের এই আচার ততই নরম হবে এবং সুস্বাদু হবে। অন্ন ব্যঞ্জন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

গুড় আম

উপকরণ ঃ ১০ খানা কাঁচা আম; ৫০০ গ্রাম গুড়; ২ টেবল চামচ মৌরী; ২ টেবল চামচ সাদা জিরা; ৩ খানা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ মেথি; ২ খানা শুকনো লঙ্কা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আমের খোসা এবং বীজ ছাড়িয়ে প্রতিটি আম চার ফলি করে কেটে সেগুলি ১২ ঘন্টা একটি জলপূর্ণ পাত্রে ডুবিয়ে রাখুন।

২। পরদিন আম জল থেকে তুলে জল ঝেড়ে নিন এবং গুড় সহ সিদ্ধ করুন। সঙ্গে ১ টেবল চামচ গোটা মৌরী দিন এবং সাদা জিরা, তেজপাতা, মেথি, শুকনো লঙ্কা এবং অবশিষ্ট মৌরী ভেজে গুঁড়া করে মিশিয়ে দিন। গুড় যখন আঠা আঠা হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন এবং বয়মে রেখে শক্ত করে মুখ বন্ধ করুন। শ্রীশ্রীরাধামাধবকে ভোগ লাগান।

দ্রষ্টব্য ঃ খোসা না ছাড়িয়ে জলপাই, টম্যাটো ইত্যাদি টক সব্জি বা ফল দিয়েও অনুরূপ আচার তৈরি করা যায়।

সরল লেবুর আচার

লেবু দিয়ে বিচিত্র রকমের আচার তৈরি করা যায়। এখানে সব চেয়ে সহজ পদ্ধতিটি বর্ণনা করা হল। সব চেয়ে সহজ অথচ সুস্বাদু। গোলাকৃতি কাগুজি লেবুই লেবুর আচার তৈরির পক্ষে সব চেয়ে উপযুক্ত।

উপকরণ ঃ ২০ খানা পুষ্ট কাগুজি লেবু; ৬ টেবল চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। লেবুগুলি না কেটে জলের সাহায্যে ধুয়ে পরিস্কার করুন। কাঁচা জল ও বায়ু আচারের সবচেয়ে বড় শত্রু। তাই লেবুগুলি একটা শুকনা ও পরিস্কার কাপড় দিয়ে ভাল করে মুছে নিন। প্রায় ১ ঘন্টা প্রচণ্ড সূর্যতাপে উপরে লেগে থাকা জল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন।

২। এবার একটি শুকনো ছুরি বা বঁটি দিয়ে সবগুলি লেবু প্রস্থে দুফালি করে কাটুন। শুকনো হাতে, জলশূন্য পেষণ যন্ত্রে ৩০ টুকরা লেবু থেকে একটি কাঁচের পাত্রে রস সংগ্রহ করুন। খোসাগুলি ফেলে দিন। সংগৃহীত রসের সঙ্গে নুন মেশান। অবশিষ্ট ১০ টুকরা লেবু সেই রসে ডুবিয়ে দিন। টুকরোগুলি যেন রসের মধ্যে ডুবে থাকে।

৩। ভাল করে কাঁচের পাত্রটির মুখ বন্ধ করে দিন। একমাসের মধ্যে আর মুখ খুলবেন না। প্রতিদিন রোদ লাগাবেন এবং সন্ধ্যা সময় দুতিন বার ঝঁকিয়ে ঘরে নিয়ে আসবেন। যদি খোলা বাতাসের জলীয় বাষ্পের সংস্পর্শে কিংবা সরাসরি জলের সংস্পর্শে না আসে এবং নিয়মিত রোদ লাগানো হয় তবে দু-তিন বছরেও এই আচার নষ্ট হবে না। অন্ন ব্যঞ্জনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মিঠা টম্যাটো সস

সাধারণত ঃ নোনতা খাবারের সঙ্গে সস বেশ মানানসই। জয়পুরের রাধাগোবিন্দ মন্দিরের প্রধান পাচকের প্রণালী অনুসারে এই টম্যাটো সসটি উপস্থাপিত হল।

উপকরণ ঃ ছোট ১ চামচ জিরার গুঁড়া, আধ টেবল চামচ ধনের গুঁড়া; ছোট ১ চামচ গরম মশলা; জায়ফল, আদা এবং লবঙ্গচূর্ণ প্রতিটি ১ চিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) করে; ছোট সিকি চামচ পাপ্রিকা (লাল মিষ্টি লঙ্কা); ছোট আধ চামচ হিংচূর্ণ (গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে); ২ টেবল চামচ গুড়; ৩ টেবল চামচ জল; দেড় টেবল চামচ ঘি; আধখানা তেজপাতা; পৌনে দুকাপ টম্যাটোর রস; ছোট আধ চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। সমস্ত প্রকার মশলা চূর্ণ, গুড় এবং জল একত্রে মিশিয়ে ঘুটে নিন।

২। মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। শুধু তেজপাতার ফোড়ন দিন। মশলাচূর্ণের মিশ্রণটি ঢালুন। নেড়েচেড়ে ১ মিনিট ভাজুন। সতর্কভাবে টম্যাটোর রস এবং নুন মেশান। সসটি এবার জ্বালাতে থাকুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন। প্রায় ২০ মিনিট ফুটান। সসের মতো কষিয়ে নিন। আঁচ থেকে নামিয়ে কোনও নোনতা খাবার সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পেয়ারার জ্যাম (মুরব্বা)

১৯৭৭ সালে শ্রীল প্রভুপাদ পালিকাদেবী দাসীকে এই জ্যামটি শিখিয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ আধ কেজি পাকা পেয়ারা; ১ কাপ চিনি; ৩ টেবল চামচ ঘি, দেড় টেবল চামচ আদা কুচি; আধ টেবল চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ মৌরী; ছোট আধ চামচ শুকনা লঙ্কার গুঁড়া, ছোট সিকি চামচ নুন।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রতিটি পেয়ারা আট টুকরো করে কাটুন। টুকরাগুলি ভাপে বসিয়ে প্রায় ৪৫ মিনিট সুসিদ্ধ করুন।

২। পেয়ারা সুসিদ্ধ হলে সেগুলির সঙ্গে চিনি মিশিয়ে একটি ভারী সসপ্যানে রাখুন ও চটকে নিন। নীচু আঁচে পাত্রটি বসিয়ে সব সময় নাড়তে থাকুন। চিনি গলে গেলে নামিয়ে ফেলুন।

৩। একটি কড়াইতে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার পূর্বমুহূর্তে আদা কুচি, জিরা এবং মৌরীর ফোড়ন দিন। পেয়ারার সঙ্গে ফোড়নটি মেশান। লঙ্কারগুঁড়া এবং নুন মিশিয়ে নাড়তে থাকুন।

৪। ভাল করে সব মিশিয়ে ঠাণ্ডা করুন। একটি বয়ামে ভরে শক্ত করে মুখ আটকান। ফ্রিজে রাখলে দু'সপ্তাহ ভাল থাকবে। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

আমের জ্যাম

উপকরণ ঃ ছোট আধ চামচ আস্ত লবঙ্গ; ছোট আধ চামচ জিরা; ছোট আধ চামচ গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ এলাচ দানা; ২ ইঞ্চি দারুচিনি; আধ ইঞ্চি খোসা ছাড়ানো আদার কুচি; ২ খানা সুপক্ব মিষ্টি আম; ২ কাপ চিনি; সিকি কাপ জল বা কমলা রস; ৩ টেবল চামচ তাজা লেবুর রস।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। সমস্ত মশলাগুলি একটি ভারী কাপড়ে পুঁটলী করুন। আম ধুয়ে খোসা ছাড়ান এবং রস বের করুন। আমের রস, চিনি এবং জল একসঙ্গে মিশিয়ে অল্প আঁচে একটি সসপ্যানে নাড়তে নাড়তে ফোটাতে থাকুন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িয়ে দিন।

২। মশালর পুঁটলীটি ফুটন্ত রসে ফেলুন। লেবুর রস মেশান। নেড়েচেড়ে ফোটাতে থাকুন। থকথকে ঘন হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। একটি বয়ামে পুরে শক্ত করে মুখ আটকান। ফ্রিজে দু'সপ্তাহ ভাল থাকে। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পেয়ারার জেলি

পেয়ারা বা অনুরূপ ফলের শাঁস দিয়ে জ্যাম তৈরি হয়। আর জেলি তৈরি করতে হয় ফলের রস দিয়ে। অবশ্য সব ফলের রস দিয়ে ভাল জেলি হয় না। জেলি দেখতে অনেকটা থকথকে রঙিন কাঁচের মতো। যদি তৈরি করতে কোন ভুল না হয়, তা হলে তা একেবারে দই-এর মতো জমে যাবে। বায়ুশূন্য বয়ামে ভাল করে মুখ আটকে (সাধারণত মোম দিয়ে ছিপির কিনারা বন্ধ করে) বেশ কিছুদিন তা ঘরে রাখা যায়।

উপকরণ ঃ ৫০০ গ্রাম চিনি; ৫০০ গ্রাম পাকা পেয়ারা; ২ খানা পাতিলেবু।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে পেয়ারা ভাল করে ধুয়ে নিন। কুচি কুচি করে কাটুন। প্রায় চার কাপ জলে অল্প আঁচে সুসিদ্ধ করুন।

২। এবার একটা পাত্রের উপর একটি কাপড় বিছিয়ে তাতে রস সহ সিদ্ধ পেয়ারা ঢালুন। কাপড়ে পুঁটলী বেঁধে তা প্রায় ৬ ঘণ্টা ঝুলিয়ে রাখুন। যে রসটা চুঁইয়ে পড়বে, তা পাত্রে সংগ্রহ করুন।

৩। দেড় ভাগ রসে এক ভাগ চিনি মিশিয়ে অল্প আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সময় নাড়বেন। ফুটন্ত অবস্থায় দু'বার ছেঁকে নিন। প্রতিএক কাপ পেয়ারা রসে এক টেবল চামচ করে লেবুর রস মেশান। আরও কিছুক্ষণ জ্বাল দিন।

৪। রস যখন একটু ঘন হয়ে আসবে, তখন ১ ফোঁটা রস নিয়ে একটা শুকনো এবং ঠাণ্ডা থালায় রাখুন। যদি দেখেন যে রসের ফোঁটাটি ঠাণ্ডা হয়ে জমে যাচ্ছে, তা হলে সব রসটা আঁচ থেকে নামিয়ে ঈষৎ গরম থাকতে থাকতে বয়ামে ভর্তি করে ফেলুন। পরদিন শক্ত করে মুখ আটকে দিন। সময় সময় প্যান্ কেক জাতীয় ভোগের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবদেন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ ইচ্ছা করলে ফোটানোর সময় দু'ফোটা ফলের এসেন্স ও সামান্য কম আহার্য রঙ মেশাতে পারেন।

দশম অধ্যায়

বিবিধ

সুজি কাজু উপ্‌মা

প্রাতরাশ হিসাবে এই উপমা বেশ জনপ্রিয়। সুজি আগে থেকেই তেল ছাড়া শুকনো ভেজে নেবেন। ফোড়ন দেওয়ার ডালগুলি প্রায় ১ ঘন্টা ধরে জলে ভিজিয়ে নরম করে নেবেন।

উপকরণ ঃ ২ কাপ জল; ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো ছোলা ডাল (দু'ফালি করা); আধ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল (দু'ফালি করা); ৪ টেবল চামচ ঘি; আধ কাপ কাজুবাদাম (দু'ফালি করা); পৌনে ১ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ১২ খানা তাজা কারিপাতা; ছোট সিকি চামচ হিং; পৌনে ১ কাপ চিকন সুজি; ছোট সোয়া চামচ নুন; আধ টেবল চামচ লেবুর রস।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ছোট একটি পাত্রে জল ফোটান এবং ডালগুলি ঢেলে দিন। ১ মিনিট ফুটিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে ১ ঘন্টা রেখে দিন। ১ ঘন্টা পরে ডাল জল থেকে তুলে জল ঝরিয়ে বাতাসে ছড়িয়ে দিন।

২। একটি ভারী পাত্রে মাঝারি আঁচে ঘি গরম করুন। কাজুবাদামগুলি তাতে হালকা বাদামী করে ভাজুন। তুলে রাখুন। অনুরূপভাবে নারকেল ভাজুন এবং তুলে রাখুন।

৩। অবশিষ্ট গরম ঘিতে কালো সরষে এবং বাতাসে শুকানো ডাল দিয়ে ফোড়ন দিন। বিউলি ডাল বাদামী না হওয়া পর্যন্ত এবং সরষে না ফোটা পর্যন্ত ভাজতে থাকুন। কারিপাতা এবং হিং ফেলুন। কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যে সুজি ঢালুন। প্রায় ৮ মিনিট ভাজুন। হালকা সোনালী বর্ণ ধারণ করলে ধীরে ধীরে গরম জল ঢালুন। প্রথমে সিকি কাপ জল ঢালুন আর নাড়তে থাকুন এবং সেই জল শুষে নিলে আবার সিকি কাপ ঢালুন। এইভাবে প্রতিবার সিকি কাপ করে ঢেলে অবিশ্রাম নাড়তে নাড়তে কাজুবাদাম নারকেল এবং নুন মেশান। লেবুর রস ছিটিয়ে ভাল করে নেড়ে নেড়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মশলা দোসা

সমস্ত প্রকার দোসার মধ্যে এই মশলা দোসাই সব চেয়ে বেশি জনপ্রিয়। ভারতের সর্বত্র এই দোসা পাওয়া যায়। সাধারণতঃ নারকেল চাটনী এবং সাম্বার সহযোগে পরিবেশন করা হয়।

দোসা তৈরির উপকরণ ঃ ১ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; দেড় কাপ বাসমতি চাল; পরিমাণ মতো গরম জল; ছোট ১ চামচ নুন; জিরার গুঁড়া; ছোট সিকি চামচ হিংচূর্ণ (হিং -এর গুণবেদে মাত্রাভেদ হতে পারে)।

আলুপুর তৈরির উপকরণ ঃ ২ টেবল চামচ ঘি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; আধ টেবল চামচ ঝাল কাঁচা লঙ্কা কুচি; ২ খানা মাঝারি মাপের আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করা; ছোট সিকি চামচ হলুদ; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট আধ চামচ চাটমশলা কিংবা বিট নুন; ছোট সিকি চামচ ধনের গুঁড়া ২ টেবল চামচ জল; ১ টেবল চামচ লেবুর রস; ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি (পাওয়া গেলে) কিংবা কিছু কারিপাতা; পৌনে এক কাপ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে তিন চার বার ধুয়ে জল ঝরান এবং একটি পাত্রে রাখুন। তাতে তিন কাপ ঠাণ্ডা জল মিশিয়ে পাত্রটি আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। আর একটি পাত্রে অনুরূপভাবে চাল বেছে, ধুয়ে জল ঝরান এবং ৩ কাপ ঠাণ্ডা জলে চাল ভিজিয়ে সেই পাত্রটিও আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। এভাবে ৪-৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। ৬ ঘন্টা পর ডালের জল ঝরিয়ে মেশিনের মাধ্যমে বা শিলনোড়ায় তা বেটে নিন। বাটার সময় একটু করে গরম জল মেশাতে পারেন। মিহি হলে নামিয়ে ডাল বাটা একটি পাত্রে রাখুন। অনুরূপভাবে চাল বেটে অন্য একটি পাত্রে রাখুন। এবার চাল এবং ডালবাটা একসঙ্গে করে ধীরে ধীরে মেশান। পরিমাণ মতো ঈষৎ গরম জল মিশিয়ে ঘন লেই-এর মতো করুন। মিশ্রণটি একটি পাত্রে রেখে তার মুখটি গামছা দিয়ে ঢাকুন এবং তার উপরে একটি থালা আলতোভাবে চাপা দিয়ে ১২-২৪ ঘন্টা একটি ঈষৎ গরম স্থানে রেখে দিন। ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রণটি যখন গেঁজিয়ে উঠবে এবং বুদবুদ ছাড়তে শুরু করবে, তখন নুন' এবং আরও একটু ঈষৎ গরম জল মিশিয়ে মিশ্রণটি পাটিসাপটা মিশ্রণের মতো নরম করে নিন।

৩। এবার আলু পুর তৈরি করুন। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি ধোঁয়া ছাড়ার একটু আগে কালো সরষে ছাড়ুন এবং একটি থালা দিয়ে আংশিকভাবে ঢেকে দিন। সরষে ফুটে উঠলে লঙ্কা নেড়েচেড়ে আলুর টুকরোগুলি ছাড়ুন। হলুদ, গরমমশলা,

চাটমশলা, ধনের গুঁড়া এবং ২ টেবল চামচ জল ছাড়ুন। ২-৩ মিনিট নেড়েচেড়ে ভাজুন। আঁচ খুব কমিয়ে লেবুর রস এবং ধনেপাতা মেশান। (যদি ধনেপাতা না থাকে, তা হলে ফোড়নের সময় কারিপাতা দিতে পারেন।) নামিয়ে রাখুন।

৪। মাঝারি আঁচে দোসার তাওয়াটি (সাধারণতঃ ঢালাই লোহার তৈরি ভীষণ ভারী এবং প্রায় সমতল তাওয়া) গরম করুন। তাওয়া যথেষ্ট গরম হলে এক দুই ফোঁটা জল ছিটিয়ে দিন। যদি জলটা তৎক্ষণাৎ নাচতে নাচতে অদৃশ্য হয়ে যায় তো বুঝবেন তাওয়া প্রস্তুত।

৫। পৌনে এক কাপ দোসা মিশ্রণ তাওয়ার মাঝখানে ঢালুন। সেই কাপেরই তলদেশ দিয়ে কুণ্ডলী আকারে মিশ্রণটি তৎক্ষণাৎ তাওয়াতে যথাসম্ভব হাল্কা করে ছড়িয়ে দিন। যখন দোসার তলদেশটি একটু সেঁকা হয়ে যাবে, অথচ উপরি ভাগটা নরম আছে, সে অবস্থার একটি প্রশস্ত খুন্তির সাহায্যে দোসার উপরিভাগ থেকে খুব সতর্কভাবে নরম অংশটা যথাসম্ভব চেচেঁ ফেলে দিন। প্রায় এক মিনিট পর দোযার উপরে ও চার পাশে ঘি ছিটিয়ে দিন এবং তাওয়াটি ঢেকে দিন। ২ মিনিট পর সতর্কভাবে খুন্তি চালিয়ে দোসাটি তাওয়া থেকে আলাদা করুন। মাঝখানে ২ টেবল চামচ আলুপুর দিয়ে দোসাটি একটি মস্তবড় পাটিসাপটার মতো মুড়ে দিন। গরম গরম নারকেল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অনুরূপভাবে অবশিষ্ট মিশ্রণ ও পুর সহযোগে দোসা তৈরি করুন। সাধারণতঃ প্রথম দু'তিন দোসা ঠিক মতো আসে না। কিন্তু দু'চারটি হয়ে গেলে খুব সহজেই দোসা তাওয়া থেকে উঠে আসে।

সুজি দোসা

উপকরণ ঃ পৌনে এক ইঞ্চি আদা (খোসা ছাড়িয়ে কুচি করা); ২-৩ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা কুচি; আধখানা মিষ্টি লঙ্কার কুচি; ২ টেবল চামচ পুদিনা পাতার কুচি (বা ধনে পাতা কুচি); ২/৩ কাপ টক্ দই; ১ টেবল চামচ তাজা লেবুর রস; পৌনে ১ কাপ জল; ১ কাপ চিকন সুজি; আধ কাপ চালের গুঁড়ি; ৩ টেবল চামচ ময়দা আটা; আধ টেবল চামচ নুন; ছোট আধ চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া; আধ কাপ গলানো ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মেশিনে বা শিল নোড়ায় আদা, লঙ্কা, মিষ্টি লঙ্কা ও পুদিনা পাতা খুব মিহি করে বাটুন। সঙ্গে দই, লেবুর রস এবং জল ঢেলে ভাল করে মিশ্রিত করুন। সুজি, চালের গুঁড়ি এবং ময়দা বা আটা মেশান। মিশ্রণটি একটি পাত্রে সংগ্রহ করে প্রায় ৩০ মিনিট একটি গামছা দিয়ে আলতোভাবে ঢেকে রাখুন।

২। মিশ্রণটিতে নুন এবং জিরার গুঁড়া মেশান। প্রয়োজন মতো বাড়তি জল বা সুজি মিশেয়ে মিশ্রণটি একটি ঘন লেই-এর মতো করুন। দোসার তাওয়া গরম করুন। যদি এক ফোঁটা জল ছিটিয়ে দিলে তা নাচতে নাচতে তৎক্ষণাৎ শুকিয়ে যায়, তা হলে বুঝতে হবে তাওয়া প্রস্তুত। একটি কাপড়ে সামান্য ঘি মেখে তা দিয়ে গরম তাওয়াটা মুছে নিন।

৩। একটি কাপে করে ১/৩ কাপ মিশ্রণ তাওয়ার মাঝখানে ঢালুন। কয়েক সেকেন্ড দাঁড়িয়ে থাকুন। মিশ্রণটি নীচ থেকে সামান্য সেঁকা হয়ে গেলে কাপের তলদেশ দিয়ে সতর্কভাবে গোল করে ছড়িয়ে দিন। ছোট ১-২ চামচ ঘি দোসার উপরে এবং চারপাশের কিনারায় ছিটিয়ে দিন। তাওয়াটি ঢেকে দিন। ২-৩ মিনিট পর দোসায় যখন ছিদ্র দেখা যাবে তখন একটি খুন্তি দিয়ে আলতোভাবে সেটি তাওয়া থেকে বিচ্ছিন্ন করুন। পাশ ফিরিয়ে দিন। মিনিট খানেক পরে নামিয়ে নারকেল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

সাদা দোসা

উপকরণ ঃ ২/৩ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; দেড় কাপ বাসমতি চাল; প্রায় আদ টেবল চামচ নুন; ৩/৪ কাপ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ভাল করে ডাল বেছে নিন। বার বার জল বদল করে ধুয়ে নিন। পরিস্কার হলে তিন কাপ জলে ডাল ভিজিয়ে আলতোভাবে ঢেকে রাখুন। অনুরূপভাবে চাল বেছে এবং ধুয়ে অন্য একটি পাত্রে ৩ কাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন এবং আলতোভাবে ঢেকে দিন। এইভাবে চাল এবং ডাল ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। ৬ ঘন্টা পর চাল এবং ডালের জল ঝরিয়ে শিলনোড়ায় কিংবা মেশিনে পৃথকভাবে বেটে নিন। বাটার সুবিধার্থে অল্প অল্প গরম জল মেশাতে পারেন। মিহি করে বাটা হলে ডাল ও চালের বাটাকে একত্রে মিশ্রিত করুন। সামান্য গরম জল মিশিয়ে মিশ্রণটি প্রায় পাটিসাপটার মিশ্রণের মতো ঘর করে একটি পাত্রে রাখুন। পাত্রের মুখটি একটি গামছা দিয়ে ঢাকুন এবং তার উপর একটি থালা আলতোভাবে রেখে দিন। এভাবে কোন ঈষদুষ্ণ স্থানে মিশ্রণটিকে প্রায় ২৪ ঘন্টা রেখে দিন। শীত ও বর্ষার দিনে সামান্য বেশি সময় লাগতে পারে। প্রায় ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রণটি যখন কিছুটা গেঁজিয়ে উঠবে এবং বুদবুদ ছাড়তে শুরু করবে, তখনই তা প্রস্তুত। তখন নুন এবং প্রয়োজনে (শক্ত হলে) সামান্য গরম জল মিশিয়ে কিছুক্ষণ ফেটান।

৩। ঢালাই লোহার তৈরী ভারী এবং সমতল তাওয়া (দোসার তাওয়া) গরম করুন। কয়েক ফোঁটা জল ছিটালে, জল যদি নাচতে নাচতে শুকিয়ে যায়, তা হলে তাওয়া প্রস্তুত।

৪। একটি দোসার পরিমাণ মিশ্রণ অর্থাৎ প্রায় $\frac{১}{৩}$ কাপ মিশ্রণ তাওয়ার মাঝখানে ঢেলে কাপের তলদেশ দিয়ে বৃত্তাকারে চেপে চেপে মিশ্রণটিকে যথাসম্ভব প্রসারিত এবং হালকা করুন। দোসার উপরে এবং চারপাশে ছোট $\frac{১}{২}$ চামচ ঘি ছিটিয়ে দোসাটি কিছুক্ষণ ঢেকে রাখুন। ২-২$\frac{১}{২}$ মিনিটের মধ্যেই যখন দোসার গায়ে ছিদ্র দেখা দেবে এবং তলদেশে সোনালী বর্ণ ধারণ করবে, তখন খুন্তি দিয়ে সতর্কভাবে দোসা তুলে ঢাকনা ছাড়া আরও ১ মিনিট সেঁকে নিন। ইচ্ছা করলে পাশ ফিরাতে পারেন। গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ইডলী

উপকরণ ঃ বিউল ডাল ৩০০ গ্রাম; সিদ্ধ চাল বা আতপ চাল ৭৫০ গ্রাম; লবণ ছোট ২ চামচ; চিনি ১ টেবল চামচ; গরম জল ২৫০ গ্রাম; ইডলী বাসন ১ সেট; ইডলীর ছাঁচগুলি ঢাকবার জন্য যতগুলি ইডলীর ছাঁচ থাকে ততগুলি পরিষ্কার পাতলা কাপড়।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ চাল এবং ডাল পৃথকভাবে বেছে জলে ভিজিয়ে রাখুন। কমপক্ষে ৭ থেকে ৮ ঘন্টা ভেজানোর পর এগুলি আলাদা ভাবে বাটতে হবে। বাটবার সময় ডাল আগে বাটতে হবে। তারপর চাল বাটতে হবে। চাল এবং ডাল বাটবার সময় গরম জল ব্যবহার করতে হবে। এবার এগুলি বাটা শেষ হলে আলাদা একটি পাত্রে একসঙ্গে রেখে ঈষৎ গরম জল দিয়ে টুথপেষ্টের চেয়েও সামান্য একটু নরম করে গুলে নিন। মিশ্রণ যাতে টুথপেষ্টের মতো একটু আঠা ভাব থাকে অথচ টুথপেষ্টের চেয়েও নরম হয়। এবার মিশ্রণে লবণ ও চিনি মিশিয়ে ঢাকনা সহ কমপক্ষে ৯/১০ ঘন্টা ঢেকে রাখুন। ৯/১০ ঘন্টা পর একটা ইডলী বাসনে ৪ আঙুল পরিমাণ জল ঢাকনা সহ উনানে বসিয়ে গরম করুন। ঐ সময়ে ইডলী ছাঁচে পরিষ্কার কাপড় রেখে প্রত্যেকটি ছাঁচের উপরে উপরিউক্ত মিশ্রণ (মিশ্রণটা একটু নেড়ে নিতে হবে) ছাঁচ অনুসারে ঢেলে দিন। এবার ইডলী বাসনের ঢাকনা খুলে আলতো ভাবে ছাঁচগুলি বসিয়ে দিন এবং পুনরায় ঢেকে দিন। ৩০ মিনিট সিদ্ধ করুন। মিশ্রণ টুথপেষ্টের থেকে বেশি পাতলা হলে ইডলী ভাল হয় না। ৩০ মিনিট পর উনান থেকে নামিয়ে ছাঁচগুলি বের করে ঠান্ড করুন এবং কাপড় থেকে ইডলী সরিয়ে নিন। এবার ইডলীর সাথে সাম্বার শ্রী শ্রীরাধামাধব ও শ্রী শ্রীগৌরনিতাইকে ভোগ নিবেদন করুন।

বিউলি দই বড়া (৬ খানা)

উপকরণ ঃ $\frac{১}{৩}$ কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ছোট সিকি চামচ মেথি; ২ খানা কাঁচা লঙ্কা (প্রতিটি চার টুকরা করা); ছোট ১ চামচ শা-মরিচ (বা গোলমরিচ); $\frac{১}{৩}$ কাপ জল (বা প্রয়োজন মতো); ছোট সোয়া চামচ নুন; এক চিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) বেকিং সোডা; ডুবিয়ে ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; সিকি কাপ কাঁচা কাজু বাদাম (দু'ফালি করা); আড়াই কাপ টক দই; দেড় চামচ ঘি; ২ টেবল চামচ তাজা ধনে পাতা কুচি; ছোট আধ চামচ খোসা ছাড়ানো তাজা আদাকুচি; সামন্য মিষ্টি লঙ্কার গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ডাল ভাল করে বেছে নিন। যতক্ষণ না সম্পূর্ণ পরিষ্কার হয়, ততক্ষণ বার বার জল পরিবর্তন করে ধুতে থাকুন। ডাল ধোওয়া জল যখন স্বচ্ছ হবে, তখন জল ঝরিয়ে একটি পাত্রে রাখুন। এবার সঙ্গে সঙ্গে মেথি দিয়ে ৩ কাপ জলে ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। ৬ ঘন্টা পরে জল ঝরান।

২। মেসিনে কিংবা শিলনোড়ায় ডাল যথাসম্ভব জল ছাড়া ভাল করে বেটে নিন। হালকা এবং ফুসফুসে হলে ডাল বাটার সঙ্গে শা-মরিচ (বা গোলমরিচ) এবং নুন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ বাটুন যাতে শা-মরিচও চূর্ণ হয়ে যায়। মেশিনে বা হাতে ভাল করে ফেটান।

ছোট আধ চামচ মিশ্রণ নিয়ে ১ কাপ ঠান্ডা জলে ছাড়ুন। যদি সেই মিশ্রণটি মাখনের মতো জলের উপর ভাসতে থাকে, তা হলে তা প্রস্তুত। যদি জলে ডুবে যায় তো আরও ফেটান। বেশি শক্ত হলে কিছু জল মেশানোর প্রয়োজন হতে পারে এবং বেশি নরম হলে কিছু ময়দা মেশাতে পারেন।

৩। ভাজার ঠিক পূর্ব মুহূর্তে ধীরে ধীরে বেকিং সোডা মেশান। হাতের তালুর সাহায্যে ৬ খানা বল তৈরী করুন এবং আলতোভাবে চেপে সামান্য চেপ্টা করে দিন। বলগুলি মোম কাগজের উপরে রেখে প্রতিটি বলের মাঝখানে বুড়ো আঙুল চেপে চেপে একটি ছোট ছিদ্র করুন।

৪। মাঝামাঝি আঁচে (১৭৫° ডিগ্রী সেলসিয়াস) একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত ঘি গরম করুন। সতর্কভাবে বড়াগুলি ছাড়ুন। একসঙ্গে ৬ টির বেশি বড়া ভাজবেন না। অবশ্য কড়াই বড় হলে বড়া ফোলার পর্যাপ্ত স্থান রেখে আরও বেশি বড়া ভাজতে পারেন। প্রতি

পার্শ্বে প্রায় ৩ মিনিট করে ভাজলেই বড়া ফুলে উঠবে এবং সোনালী বর্ণ ধারণ করবে। নামিয়ে ঘি ঝরান।

৫। ছোট আধ চামচ কালো সরষে এবং সবটা কাজুবাদাম একসঙ্গে চূর্ণ করুন। সঙ্গে দই মিশিয়ে কিছুক্ষণ ঘুটে নিন । বড়াগুলি কিছু গরম থাকতে থাকতে দই -এর সঙ্গে ফেলুন এবং ধীরে ধীরে নাড়ুন। ১ থেকে ৬ ঘন্টা সসে ডুবিয়ে ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করতে পারেন।

৬। মাঝামাঝি আঁচে একটি ছোট কড়াইতে অল্প ঘি গরম করুন। কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে ফোড়নটি বড়ার উপর ছিটিয়ে দিন। ধনেপাতা কুচি এবং মিষ্টি লঙ্কার গুঁড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ছোলার স্যালাড (কাঁচাম্বের)

স্যালাডের উপাদন অবশ্যই তাজা হওয়া চাই; কারণ তা কাঁচা খেতে হয়। প্রধান খাবারের পাশাপাশি ২-৩ টেবল চামচ করে এই স্যালাড পরিবেশন করলে ভোজে বৈচিত্র্য আসে এবং তা হজমেও সাহায্য করে। পাতলা পাতলা করে কাটা খোসা ছাড়ানো শশা এবং খুব চিকনভাবে কুচি বানিয়ে বাঁধাকপি, গাজর, বীট ইত্যাদি কাঁচা সব্জি স্যালাডে মেশানো যায়। সব স্যালাডের নিয়ম প্রায় একই রকম। এই ছোলার স্যালাডটি ১৯৬৭ সালে শ্রীল প্রভুপাদ যমুনাদেবীকে শিখিয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ প্রায় আধ কাপ ছোলা বা ছোলার অঙ্কুর কিংবা আস্ত মুগ বা মাষ কলাইয়ের অংকুর; দেড় ইঞ্চি তাজা আদা; দেড় টেবল চামচ তাজা লেবুর রস; ছোট আধ চামচ চাট মশলা; ছোট সিকি চামচ তাজা গোল মরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। আস্ত ছোলা কমপক্ষে ১ রাত জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন জল ঝরিয়ে একটি পাত্রে রাখুন।

২। গোলাকার এবং কাপড়ের মতো হালকা করে আদা কাটুন। তারপর কাগজের মতো হালকা করেই কুচি করুন।

৩। সমস্ত উপাদান একটি পাত্রে মিশিয়ে হাতল দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। চাটমশলা না থাকলে ছোট আধ চামচ বিট নুন ছিটিয়ে দেবেন। প্রধান ভোজের সঙ্গে অল্প পরিমাণে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খিচুরী

১৯৬৯ সালে শ্রীল প্রভুপাদ ইংল্যান্ডের প্রখ্যাত শিল্পী জন লেনন-এর বাড়িতে অতিথি হিসাবে ছিলেন। সেই সময়ে শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী শ্রীল প্রভুপাদের রান্না করতেন। শ্রীল প্রভুপাদ একদিন খিচুরী রান্না করতে বলেন এবং কিভাবে করতে হবে তাও বলে দেন। সেদিনের খিচুরী খেয়ে প্রভুপাদ বলেন–'খুবই সুস্বাদু খিচুরী— সঙ্গে দই আর আলুভাজি — যেন দরিদ্রের রাজভোগ!'

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল বা যে কোন ভাল চাল; ১টা ছোট ফুলকপি (পাওয়া গেলে); সিকি বা আধ চামচ হিং; ৪ টেবল চামচ ঘি, আধ টেবল চামচ আদা কুচি; ১ টেবল চামচ লঙ্কা কুচি; ১ টেবল চামচ জিরা; প্রায় পৌনে ১ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগডাল; পৌনে ১ কাপ সবুজ মটর; ৭ কাপ জল; ছোট সোয়া চামচ হলুদ; ছোট আড়াই চামচ নুন; ১ টেবল চামচ ঘি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন এবং ডালও বেছে নিন।

২। ফুলকপি কেটে টুকরো করুন। একটি ভারী কড়াইতে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হলে আদা কুচি; কাঁচা লঙ্কা এবং জিরা দিয়ে ফোড়ন দিন।

৩। ফোড়নে হিং মিশিয়ে খুব শীঘ্র ফুলকপির টুকরো ফেলুন। কিছুক্ষণ ভেজে নিন। এবার চাল এবং ডাল মেশান । আরও কিছুক্ষণ ভাজুন (প্রায় ১ মিনিট)।

৪। সঙ্গে সবুজ মটর, জল এবং হলুদ মিশিয়ে সুসিদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে সিদ্ধ করুন এবং মাঝে মধ্যে নাড়তে থাকুন। নুন এবং ঘি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

খস মালাই

এই খষমালাই অমৃতের মতো সুস্বাদু। তবে তার সাফল্য নির্ভর করে মূলতঃ তিনটি বিষয়ের উপর –

১। বিশুদ্ধ দই -বীজ;

২। দই বসানোর সুনিয়ন্ত্রিত ব্যবস্থা; এবং

৩। দই বসানোর উপযুক্ত উত্তাপ। দই পাতার বৈদুতিক যন্ত্র এ ব্যাপারে খুবই কার্যকর। তবে দই বসানোর নতুন হাঁড়িতে কম্বল মুড়ি দিয়েও কাজ চালানো যেতে পারে। এই খস মালাই অন্যান্য বহু পদ রান্নার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যায়। সমস্ত উপকরণ

যোগার করার পর পদ রান্নার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যায়। সমস্ত উপকরণ যোগার করার পর প্রস্তুত করতে সময় লাগবে ১৫ মিনিট। তাপমাত্রার তারতম্য অনুযায়ী খসমালাই বসতে ৬ থেকে ১৫ ঘন্টা সময় লাগতে পারে।

উপকরণ ঃ দুধের হালকা সর ৪ কাপ; দই বীজ পৌনে ১ কাপ (আঙুল দিয়ে নেড়ে ভাল করে গুলে নিন)।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ খুব অল্প আচেঁ সরটুকু ধীরে ধীরে গরম করুন। নামিয়ে অবিরামভাবে নাড়তে থাকুন এবং এমনভাবে ঠাণ্ডা করুন যাতে জিভ না পুড়ে পান করা যায় অথচ খুব ঠান্ডা নয়। এবার দই বীজ মিশিয়ে ঘুটনী দিয়ে আচ্ছা করে ঘুটে নিন। গরম থাকতে থাকতে একটা নতুন মাটির হাড়িতে ঢেলে কানায় কানায় পূর্ণ করুন এবং ঢেকে দিন। ঘরের উষ্ণতা যদি কম থাকে, তা হলে কম্বল দিয়ে মুড়ে দিন। যতক্ষণ পর্যন্ত খস মালাই শক্ত দই-এর মতো না বসছে, ততক্ষণ একেবারেই নাড়বেন না। বসে গেলে. ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করা বাঞ্ছনীয়। প্রধান খাদ্যের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিবেদন করুন।

কাবলি ছোলার চানাচুর

উপকরণ ঃ সোয়া ১ কাপ আস্ত ছোলা; ৪ কাপ জল; ছোট ১ চামচ বেকিং সোডা; ৫০০ গ্রাম ঘি কিংবা বাদাম তেল; ছোট আধ চামচ চিকন নুন; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচ চুর্ণ; ছোট আধ চামচ চাট মশলা বা আমচুর।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ছোলা বেছে ভাল করে ধুয়ে জল ঝরান। ৪ কাপ জলে সোডা সহ সারা রাত ধরে (কম পক্ষে ১০ ঘন্টা) এই ছোলা ভিজিয়ে রাখুন।

২। পর দিন জল ঝরিয়ে সেইগুলি আরও চার কাপ জলে সোয়া ঘন্টা মতো অল্প আচেঁ সিদ্ধ করুন। ছাঁকনিতে করে আবার জল ঝরান। একটি কাপ দিয়ে চেপে কিছু ছোলা ভেঙ্গে দিন। বাতাসে ছড়িয়ে আধ ঘন্টা শুকান।

৩। একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আচেঁ আড়াই ইঞ্চি গভীরতায় ঘি গরম করুন। ঘি যথেষ্ট গরম হলে (১৮৫ ডিগ্রী.সে.) আধ কাপ ছোলা কড়াইতে ছাড়ুন। সঙ্গে সঙ্গে সেইগুলি ফুলে উঠবে। হালকা বাদামী করে ভাজুন। নামিয়ে তেল ঝরান। অনুরূপভাবে সব ভেজে তেল ঝরিয়ে গরম থাকতে থাকতে চাট মশলা মেশান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। কৌটায় ভরে শক্তভাবে মুখ বন্ধ করে রাখলে ৩ সপ্তাহ ভাল থাকবে।

জিভে গজা

জিভে গজা শ্রীশ্রীজগন্নাথদেবের প্রিয় ভোগ। দেখতে জিভের মতো বলে এর নাম জিভে গজা। এটি তৈরী করা খুব সহজ। শ্রীজগন্নাথদেব যে কেন এই বিশেষ মিষ্টিটি পছন্দ করেন, তার কারণ আমাদের জানা নেই। কিন্তু এটি ছাড়া শ্রীজগন্নাথের ভোগ সত্যিই অসম্পূর্ণ।

উপকরণ ঃ ৩০০ গ্রাম আটা; ১ কেজি ঘি; ৫০০ গ্রাম চিনি; প্রয়োজন মতো জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মাঝারি ঘনত্বের চিনির রস তৈরী করে একটি পাত্রে রেখে দিন।

২। ২৫০ গ্রাম আটা ভাল করে চেলে নিন। অল্প অল্প করে জল মিশিয়ে এমন করে মাখুন যেন দলটি চাপাটির দলা থেকে একটু শক্ত হয়। দলা যদি চাপাটির দলার মতো নরম হয়, তা হলে জিভে গজা মচমচে হবে না। চাপাটির গোল্লার প্রায় দ্বিগুণ বা তিনগুণ বড় করে গোল্লা তৈরী করুন।

৩। অন্য একটি পাত্রে ৫০ গ্রাম গলানো ঘি এবং ৫০ গ্রাম আটা একত্রে মিশিয়ে একটু মাখামাখি করে রেখে দিন।

৪। এবার একটি গোল্লা নিয়ে সামান্য ভারী করে চাপাটি তৈরী করুন। বেলার সুবিধার জন্য গোল্লাতে একটু ঘি লাগিয়ে বেলতে পারেন। চাপাটির এক পাশে ছোট দেড় চামচ ঘি মেশানো আটা সমতল করে বিছিয়ে দিন। ঘি মেশানো আটা যেন চাপাটির উপরভাগে সর্বত্র সমানভাবে ছড়ানো হয়। ঘি মেশানো আটার দিকটা ভেতরে ফেলে পাটিসাপটার মতো জড়িয়ে নিন। তবে এক্ষেত্রে যেহেতু পাটিসাপটার মতো শুধু মাঝখানে কোন পুর দেওয়া হয় না, তাই তা এমনভাবে জড়াবেন যেন তার মাঝখানে কোন শুন্যস্থান না থাকে।

৫। এবার এই পাটিসাপটার মতো জড়ানো অংশটির দুই প্রান্ত থেকে সামান্য একটু করে কেটে বাদ দিন। অবশিষ্ট বড় অংশটি ২ ইঞ্চি পরিমাণের $\frac{৪}{৫}$ খন্ডে বিভক্ত করুন। খণ্ডগুলি ট্রেতে বা কুলোতে রাখুন।

৬। একটি খন্ড চাকতির উপরে রাখুন। এবার তর্জনী দিয়ে খন্ডটিকে দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে একটু করে চেপে দিন। এতে বেলতে সুবিধে হবে। এবার সেই খন্ডটিকে প্রস্থে বেলতে বেলতে প্রস্থটাকে জিভের মতো দীর্ঘ করুন। সেই জিভের দু'পাশে জড়ানো

ভাজগুলি বেরিয়ে আসবে। খুব ভারী যেন না হয়। অনুরূপভাবে সবগুলি গোল্লা থেকে গজা তৈরী করুন।

৭। খুব অল্প আঁচে ঘিতে একসঙ্গে অনেকগুলি গজা ভাজুন। হাল্কা বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে ঘি ঝরান। পূর্বে প্রস্তুত করা মাঝারি ঘনত্বের চিনির রসে সেগুলি ১ মিনিট ভিজিয়ে তুলে নিন। এবং রস ঝরান। শ্রী শ্রীজগন্নাথদেব-বলদেব ও সুভদ্রা মহারাণীকে নিবেদন করুন। শুকনো পাত্রে ভাল করে মুখ বন্ধ করে রেখে দিন। কারণ বাতাস লাগলে মচমচে ভাব চলে যাবে।

ছানা কেক

ভিত্তির উপকরণ ঃ আধ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউডার; আধ চামচ দই; সিকি চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; ২৫ গ্রাম মাখন; সিকি কাপ চিনি (ময়দার অর্ধেক); জল প্রয়োজনমতো।

কেকের উপকরণ ঃ ৩ কাপ নরম ছানা; ছোট ১ চামচ কাস্টার্ড পাউডার; ১ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; ছোট ২ চামচ ময়দা; আধ কাপ জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে ভিত্তির উপকরণগুলি মেশান। জল এমনভাবে মেশাবেন যেন মিশ্রণটি চাপাটির মিশ্রণের মতো হয়।

২। অপর একটি পাত্রে কেকের উপকরণগুলি ঘুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন কিংবা মেশিনের সাহায্য খুব ভাল করে ঘুটে নিন। তেলতেলে হলে রেখে দিন।

৩। ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে ওভেন গরম করুন। ওভেন যখন গরম হতে থাকবে, তখন কেকের ছাঁচে একটু মাখন মেখে নিন। ভিত্তির মিশ্রণটি দিয়ে একটি পাতলা চাপাটি তৈরী করুন এবং ছাঁচের মধ্যে এমনভাবে বিছিয়ে দিন যেন সেই চাপাটিটি ছাঁচের দেওয়ালকে ঢেকে দেয়। এবার মাঝখানে বাটির মতো যে গভীর অংশটি, তার মধ্যে দ্বিতীয় মিশ্রণটি (কেকের মিশ্রণ) ঢালুন। অর্থাৎ কেকের মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে ঢালুন। ছাঁচটিকে ধীরে ধীরে নাচাতে থাকুন যাতে ছানার মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে সমতলভাবে ছড়িয়ে পড়ে। ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে ৫০মিনিট থেকে ১ ঘন্টা ওভেনে রাখুন। ছানা কেক সাধারণতঃ স্পঞ্জের মতো হয় না। সেঁকে হয়ে গেলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

প্যান কেক

উপকরণ ঃ ১৫ কাপ ভাল ময়দা; ৫ কাপ চিনি; সাড়ে সাত টেবল চামচ (৭৫ গ্রাম) বেকিং পাউডার; ৫০০ গ্রাম মাখন; ছোট মাখন; ছোট ৫ চামচ ভ্যানিলা এসেন্স; প্রয়োজনমত জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে ময়দা চেলে নিন। একটি পাত্রে চিনি এবং মাখন মাখুন। সঙ্গে চালা ময়দা মেশান। একটু মেখে এমনভাবে জল ঢালুন যাতে পাটিসাপটা থেকে সামান্য ঘন কিংবা ইডলী থেকে সামান্য নরম মিশ্রণ তৈরী হয়। ভ্যানিলা এসেন্স মেশান।

২। নীচু আঁচে একটি ভারী তাওয়া গরম করুন। তাওয়া গরম হলে তাওয়াতে একটু ঘি ছিটিয়ে দিন। ময়দার মিশ্রণে বেকিং পাউডার মিশিয়ে তাড়াতাড়ি ফেটিয়ে নিন। এক হাতা বা এক কাপ করে ময়দার মিশ্রণ তাওয়াতে ঢালুন। এক পাশ ভাজা হলে সর্তকভাবে পাশ ফেরান। মাঝে মধ্যে ঘি ছিটিয়ে দেবেন। দু'পাশ ভাজা হলে নামিয়ে ফেলুন। লক্ষ্য রাখবেন ভেতরে যেন কাঁচা না থাকে। ঠান্ডা হলে দু'পাশে জ্যাম, জেলি কিংবা মাখন মেখে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

কমলা কেক (১টি)

কেকের উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ চিনি; ৮৫ গ্রাম মাখন; ১ টেবল চামচ টক দই; ১ কাপ জল; ছোট আধ চামচ অরেঞ্জ এসেন্স; ১ চিমটা কমলা রঙ; পৌনে দু'কাপ ভাল ময়দা; ছোট পৌনে এক চামচ বেকিং পাউডার।

ক্রীমের উপকরণ ঃ ৫০ গ্রাম মাখন; ১০০ গ্রাম আইসিং চিনি (পাউডার চিনি); ২ ফোঁটা অরেঞ্জ এসেন্স।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে ১৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসে ওভেন গরম করুন।

২। যখন ওভেন গরম হতে থাকবে তখন অপর একটি পাত্রে চিনি, মাখন এবং দই মিশিয়ে মাখুন। সঙ্গে জল, অরেঞ্জ এসেন্স এবং রঙ মেশান।

৩। কেক ছাঁচে সামান্য মাখন মেখে নিন। এবার তাতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে ঝেড়ে নিন।

৪। সবটা ময়দা ঢেলে নিয়ে পূর্বের মিশ্রণে ঢালুন। মাখতে থাকুন। অবশেষে বেকিং পাউডার মিশিয়ে কিছুক্ষণ ফেটান। মিশ্রণ যদি খুব নরম হয়, তাহলে কেক ফুলবে না। আবার তা যদি খুব শক্ত হয়, তা হলে কেকও খুব শক্ত হবে। মিশ্রণটি পাটিসাপটার মিশ্রণ থেকেও ঘন হবে। এবার কেকের ছাঁচের প্রায় অর্ধেক মিশ্রণে পূর্ণ করুন।

৫। এবার গরম ওভেনে কেকের ছাঁচটি ঢুকিয়ে ৫০ মিনিট রাখুন। ৫০ মিনিট পরে কেকে ছুরি চালিয়ে দেখুন ছুরির গায়ে কেক সেঁটে যায় কিনা যদি ছুরিতে কিছু না লাগে তো কেক প্রস্তুত। নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

৬। সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে অপর একটি পাত্রে ক্রীমের উপাদান সকল মিশিয়ে কেকের উপর বিছিয়ে দিন বা মেসিনে ডিজাইন করে কেকের ওপর সাজান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফ্রুট কেক

উপকরণ ঃ ১ কাপ খেজুর; আধ কাপ আখরোট; ২৫ গ্রাম কাটা চেরী; ৫০ গ্রাম অরেঞ্জ পিল; ২৫ গ্রাম আমসত্ব মাখন ১২৫ গ্রাম; ১ কাপ চিনি; ১ কাপ জল; ২ কাপ ময়দা; ছোট ১ চামচ দারুচিনি চূর্ণ; ছোট ১ চামচ শুকনো আদা চুর্ণ; ১ চামচ সোডা বাইকার্বনেট (ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়); আধ কাপ টক দই; ছোট ১ চামচ অরেঞ্জ এসেন্স; ছোট ১ চামচ ভ্যানিলা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে শুকনা ফলগুলি কেটে ধুয়ে নিন। সেগুলির সঙ্গে ১ কাপ চিনি, ১০০ গ্রাম মাখন,অরেঞ্জ এসেন্স এবং ভ্যানিলা এসেন্স শুকনো আদা ও দারুচিনি পাউডার মেশান এবং হাত দিয়ে মেখে নিন।

সেই মিশ্রণে ১ কাপ জল দিন এবং আরও মাখুন। এবার দু'কাপ ময়দা মেশান।

২। কেকের ছাঁচে প্রায় ৫ গ্রাম গলানো মাখন মেখে নিন। ছাঁচের ভেতরে যেন সর্বত্র মাখনের স্পর্শ লাগে।

৩। ময়দার মিশ্রণে অবশেষে সোডা মেশান ও খুব দ্রুত ভাল করে ফেটান। মিশ্রণটি ছাঁচে ঢালুন। কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে সমতল করুন। ড্রেসিং-এর জন্য কিছু শুকনো ময়দার সঙ্গে ২৫ গ্রাম চিনি ও ২০ গ্রাম মাখন মেখে ছিটিয়ে দিতে পারেন। ১৪০ ডিগ্রী

সেলসিয়াসে ৫০ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা মতো সময় ওভেনে রাখুন। ছাঁচ ঢুকানোর কিছু আগে থেকেই ওভেন গরম করবেন। ৫০ মিনিট পর ওভেন থেকে ফ্রুট কেক বের করুন। কিছু ঠাণ্ডা হলে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ বালির ওভেনেও এই কেক তৈরি করা যায়। ভারী সসপ্যানে এক ইঞ্চি শুকনো বালি গরম করে তাতে কেকের ছাঁচ বসিয়ে ঢেকে দিন। ১৫ মিনিটের মধ্যেই চমৎকার কেক হবে।

ব্যানানা ব্রেড

উপকরণ ঃ ২ কাপ ভাল ময়দা; ২-৩ খানা পাকা কলা; বেকিং সোডা ছোট ১ চামচ (কিংবা বেকিং সোডা ও বেকিং পাউডারের মিশ্রণ ছোট ১ চামচ; দই ১ হাতা; ব্যানানা এসেন্স ছোট ১ চামচ; ভ্যানিলা ছোট আধা চামচ; কিশমিশ ৫০ গ্রাম; চিনি ১ কাপ; মাখন ৫০ গ্রাম; জল ১ কাপ।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। মাঝারি তাপে (১৪০° সেলসিয়াসে) ওভেন গরম করুন। কলার খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে চটকে নিন। সঙ্গে ভ্যানিলা ও ব্যানানা এসেন্স, দই, মাখন. চিনি এবং জল সব মাখুন। ময়দা ঢেলে নিন। ময়দা মিশিয়ে সব শেষে বেকিং সোডা মেশান।

২। পাউরুটির ছাঁচে সামান্য মাখন মেখে তার উপরে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে দিন এবং ঝেড়ে সমস্ত ময়দা ফেলে দিন। ছাঁচের প্রায় তিন ভাগ অংশ মিশ্রণে ভর্তি করুন। ওভেনে দিয়ে প্রায় ১ ঘন্টা রাখুন। ওভেন যথেষ্ট গরম থাকলে দ্বিতীয় বার সময় একটু কম লাগবে। ব্রেডে ছুরি বসিয়ে দেখুন। যদি ছুরির গায়ে কিছু না লাগে, তা হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। টুকরা করে কেটে মাখন বা জেলি মেখে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পাস্তা

পাস্তার ইটালীয়ান অনেক উপাদনই ভারতে সুলভ নয়। তাই ভারত এবং বিশেষতঃ বাংলাভাষী এলাকার পরিপ্রেক্ষিতে কিছু উপাদানের পরিবর্তন করা হল। বাজারে পাস্তার প্যাকেট বিক্রি হয়। স্পেগেটি, নুডলস্, ম্যাকারোনি, চাউমিন ইত্যাদি বিচিত্র নামে ও বিভিন্ন আকৃতির যে জিনিস বাজারে পাওয়া যায়, তারা সকলেই মূলত এক গোত্রের। তবে ঘরেও পাস্তা তৈরী করা যায়। এখানে পাস্তা তৈরীর সহজতম উপায়টি বর্ণিত হল।

উপকরণ ঃ ৫০০ গ্রাম চিকন সুজি; ৩০০ গ্রাম ময়দা; আন্দাজমতো জল।

পাস্তা তৈয়ার পদ্ধতি ঃ সুজিতে জল দিয়ে একটু শক্ত করে গুলে নিন। এবার শুকনো ময়দা ছিটিয়ে ছিটিয়ে মিশ্রণটি যথাসম্ভব আরও শক্ত করুন। তা থেকে একটি শক্ত চাপাটি তৈরী করুন। এবার ছুরি দিয়ে ছোট ছোট ফিতার মতো করে কাটুন। সরাসরি রোদ না লাগিয়ে শুকিয়ে নিন। ঘরের মধ্যেও শুকাতে পারেন। শুকনো সুজির সঙ্গে জলের বদলে নানা প্রকার অলবণাক্ত আখনির ঝোল মিশিয়ে পাস্তা তৈরীতে বৈচিত্র্য আনা যায়। জলে একটু হলুদ গুলে মিশালে পাস্তার রঙও হলুদ হবে।

পাস্তা রান্নার উপকরণ ঃ ১ কাপ বাদাম তেল (বা জলপাই তেল); ছোট ১ চামচ হলদে হিং চূর্ণ; আড়াই কেজি পাকা টম্যাটো (টুকরো করা); ৪ টেবল চামচ তাজা মিষ্টি তুলসীর কুচি; ছোট আধ চামচ তাজা গোলমরিচের গুঁড়া; ছোট ২ চামচ নুন; ৮০০ গ্রাম পনির।

পাস্তা রন্ধন পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে টম্যাটো সিদ্ধ করে মেশিনের সাহায্য টম্যাটোর রস বের করে নিন। ছাঁকনিতে ছেঁকে সব খোসা ফেলে দিন। টম্যাটোর ঘন রস একটি পাত্রে সংগ্রহ করুন।

২। একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে তেল গরম করুন। ধোঁয়া ছাড়ার পূর্বমুহূর্তে হিং-এর ফোড়ন দিন। এসময় ইচ্ছা করলে, কিছু কালো সরষে এবং কারিপাতাও ছাড়তে পারেন। যদি কালো সরষে দেন, তা হলে সরষে ফোটার পর হিং দেবেন। হিং দেওয়ার পর মুহূর্তের মধ্যে টম্যাটোর রস, মিষ্টি তুলসী, নুন গোলমরিচ চূর্ণ ইত্যাদি ঢেলে দিন। মাঝেমধ্যে নেড়েচেড়ে প্রায় ৩৫ মিনিট ধীরে ধীরে ফোটান। নামিয়ে রাখুন।

৩। টম্যাটোর রস তৈরি করার পাশাপাশি অন্য একটি বড় পাত্রে প্রচুর জলে আন্দাজমতো নুন মিশিয়ে তা গরম করুন। তাতে পাস্তা এমনভাবে সিদ্ধ করুন যাতে না গলে যায় অথচ সুসিদ্ধ হয়ে যায়। সামান্য শক্ত থাকতে থাকতে জল সম্পূর্ণরূপে ঝরিয়ে নিন। ফোড়ন দেওয়া টম্যাটোর রসে ফেলে একটু নেড়েচেড়ে নিন। এসময় কিছু পনিরে নুন ও হলুদ মেখে ঘিতে ভেজে টম্যাটোর রসে ছাড়ুন। ইচ্ছা করলে কোনও এক প্রকার কোপ্তা ভেজেও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

চাউমিন

চাউমিন যদিও বিদেশী খাবার, একে বৈদিক পন্থায়ও রান্না করা যায়। বৈদিক পন্থায় রান্নাই সর্বোৎকৃষ্ট। বিদেশীরা সাধারণতঃ ফোড়ন না দিয়েই এটি রান্না করেন। তবে ফোড়ন দিয়ে রান্না করলে তা আরও সুস্বাদু হয়।

উপকরণ ঃ ৫০০ গ্রাম টম্যাটো; ছোট ১ চামচ জিরা চূর্ণ; ছোট ১ চামচ ধনে চূর্ণ; ৩ প্যাকেট চাউমিন; ১০০ গ্রাম মিষ্টি লঙ্কা (ক্যাপসিকাম); ১০০ গ্রাম বরবটি; ছোট ১ চামচ হলুদ, ২ খানা শুকনা লঙ্কা ৩০০ গ্রাম ঘি, ১ লিটার জল; ছোট ১ চামচ কালো সরষে; ১টা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ আদা কুচি; ছোট আধ চামচ আস্ত জিরা; ছোট আধ চামচ হিং; ১০ খানা কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে সব্জি ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে ছোট ছোট করে টুকরা কাটুন। প্রতিটি সব্জি আলাদা আলাদা রাখুন। সব্জিগুলিতে আধ চামচ হলুদ এবং আধ চামচ নুন ছিটিয়ে মেখে নিন।

২। একটি ভারী কড়াইতে ২৫০ গ্রাম ঘি মাঝারি আঁচে গরম করে সব্জিগুলি পৃথক পৃথক ভাজুন। ভেজে নামিয়ে অন্য একটি পাত্রে একসঙ্গে রেখে দিন।

৩। লবণ ছাড়া জল গরম করুন। চাউমিন দুভাগ করে ভেঙে গরম জলে ফেলুন। সিদ্ধ হবে অথচ গলবে না, এমন অবস্থায় নামিয়ে চালুনিতে বিছিয়ে দিন।

৪। অবশিষ্ট ৫০ গ্রাম ঘি গরম করুন। কালো সরষে, তেজপাতা, আদা কুচি, শুকনো লঙ্কা, জিরা হিং এবং কারিপাতার ফোড়ন দিন। জিরা একটু ভাজা হয়ে এলে টম্যাটো কুচি এবং পাস্তা ছাড়ুন। ভাজা সব্জি, জিরা ও ধনের গুঁড়া এবং অবশিষ্ট নুন ও হলুদ মিশিয়ে ভাল করে নাড়তে থাকুন। ভাল করে মিশে গেলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ ঘি পর্যাপ্ত না হলে পাস্তা (চাউমিন) সুস্বাদু হবে না।

পিজা

সাধারণতঃ ইটালীয়ান পিজা তৈরীতে ঈষ্টের প্রয়োজন হয়। তবে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন যে, ঈষ্ট শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করা যায় না। তাই এখানে ঈষ্ট ছাড়াও কিভাবে পিজা তৈরী করা যায়। তা বর্ণনা করা হল। এছাড়া কিছু কিছু ইটালীয়ান উপাদান এখানে সুলভ নয় বলে ভারতীয় কায়দায় পিজার প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণিত হল।

উপকরণ ঃ আধ কাপ সামান্য গরম জল; ছোট দেড় চামচ চিনি; ১ টেবল চামচ দই; দেড় কাপ ময়দা; ছোট দেড় চামচ নুন; ২ টেবল চামচ বাদাম তেল (বা জলপাই তেল); ছোট সিকি চামচ হিং; ৪০০ গ্রাম পাকা তাজা টম্যাটো (টুকরো করা); ১ টেবল চামচ টম্যাটো পেস্ট; ১০-১২ খানা কারিপাতা বা ধনেপাতা (কিংবা ছোট আধ চামচ শুকনো ওরেগানো); ছোট আধ চামচ মিষ্টি তুলসী পাতা; ছোট সিকি চামচ তাজা

গোলমরিচের গুঁড়া; ১২৫ গ্রাম শক্ত ছানা (পনির); ২ টেবল চামচ নরম ছানা; ১টি বেগুন (হালকা চাকা চাকা করে কাটা); ২ খানা সিমলা মরিচ (ক্যাপসিকাম) বা অনুরূপ সব্জি (হালকা করে কাটা); ৬০ গ্রাম আঙুর (বা ইটালীয়ান কালো জলপাই); ছোট ১ চামচ হলুদ, একটি লাল লঙ্কার কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। যদি গ্রীষ্মকাল হয়, তা হলে আধ কাপ ঈষৎ উষ্ণ গরম জল, ছোট আধ চামচ চিনি, ১ টেবল চামচ দই এবং দেড় কাপ ময়দা একত্রে মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। একটি পাত্রে মুখ বন্ধ করে ১ রাত রেখে দিন। যদি শীতকাল হয়, তা হলে সেই পাত্রটিতে একটি কম্বল মুড়ি দিয়ে দিন।

২। পরের দিন মিশ্রণটি গেঁজিয়ে উঠলে তার সঙ্গে ছোট সিকি চামচ নুন এবং ২ টেবল চামচ বাদাম তেল মেশান। খুব করে মাখুন। যদি বেশি নরম হয়, তা হলে আরও একটু ময়দা মেশাতে পারেন। মিশ্রণটি যেন চাপাটির মিশ্রণের মতো হয়। পিজা বানানোর পাত্রটির গায়ে একটু ঘি মেখে নিন। ময়দা মিশ্রণটি ঢেকে রাখুন।

৩। বেগুনের চাকাগুলিতে সামান্য হলুদ এবং নুন ছিটিয়ে ভাসা তেলে সেগুলি আধা ভাজা করে নামিয়ে রাখুন। অনুরূপভাবে হলুদ নুন মিশিয়ে ক্যাপসিকাম আধা ভাজা করুন। অল্প তেলেও সেগুলি ভাজতে পারেন।

৪। অন্য একটি পাত্রে মাঝামাঝি আঁচে তেল গরম করুন। হিং-এর ফোড়ন দিন। মুহূর্তের মধ্যে টম্যাটো টুকরো এবং টম্যাটো পেস্ট, কারিপাতা, মিষ্টি তুলসী, চিনি, ছোট ১ চামচ নুন এবং গোলমরিচের গুড়া ছাড়ুন। সেটি মাঝেমধ্যে নেড়েচেড়ে জ্বাল দিতে থাকুন। ফুটে উঠলে আচ কমিয়ে প্রায় ১৫ মিনিট ফুটান। কষিয়ে এলে নামান। সামান্য ঠাণ্ডা করুন।

৫। পূর্বোক্ত ময়দার মিশ্রণটি দিয়ে পিজা পাত্রটির মাপ মতো একটি চাপাটি তৈরি করে পাত্রটির উপর বিছিয়ে দিন। তার উপর টম্যাটো সসটি ছড়িয়ে দিন। চাপাটির কিনারা যেন টম্যাটো সস থেকে মুক্ত থাকে। টম্যাটো সসের উপর পনিরের কুচি বিছিয়ে দিন। তার উপর আধা ভাজা বেগুন ও সিমলা মরিচ, লঙ্কা কুচি ও আঙুর সাজিয়ে দিন। তার উপর পুনরায় ছানার কুচি বিছিয়ে দিন।

৬। আগে থেকেই গরম করা ওভেনে ২২০ ° সেলসিয়াসে ১৫-২০ মিনিট রেখে দিন। নীচের চাপাটিটি একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দ্রষ্টব্য ঃ বৈদ্যুতিক ওভেন বা চুল্লী না থাকলে একটি ভারী সসপ্যানের তলদেশে ১ ইঞ্চি পরিমাণ বালি বিছিয়ে মাঝারি আঁচে গরম করুন। পিজার পাত্রটি বালির উপর বসিয়ে সসপ্যানের মুখ ঢেকে দিন। তাতেও ওভেনের কাজ হবে।

মারোয়াড়ী দই বড়া

বড়া তৈরী করা উপকরণ ঃ ২/৩ কাপ খোসা ছাড়ানোর বিউলি ডাল; ২/৩ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল; আধ ইঞ্চি তাজা আদা কুচি; ২ খানা ঝাল কাঁচা লঙ্কা (চার টুকরো করে কাটা); ছোট ১ চামচ শা- জিরা; ২/৩ কাপ জল (প্রয়োজনমতো); ছোট সোয়া চামচ নুন; ৩ টেবল চামচ কিশমিশ কুচি; ২ টেবল চামচ কাঁচা পেস্তা বাদামের কুচি; ২ টেবল চামচ আখরোট কুচি; ছোট সিকি চামচ বেকিং সোডা; ডুবিয়ে ভাজার জন্য পর্যাপ্ত ঘি।

দই-এর সস তৈরির উপকরণ ঃ ২ কাপ টক দই (ঠান্ডা); সিকি কাপ খস মালাই; ২ টেবল চামচ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট সিকি চামচ নুন।

তেঁতুল চাটনীর উপকরণ ঃ ৪ টেবল চামচ তেঁতুলের ঘন লেই; ১/৩ কাপ খেজুর কুচি; ২ টেবল চামচ খেজুর গুড় বা তালগুড়; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ছোট সিকি চামচ নুন; ছোট সিকি চামচ পাপ্রিকা; ছোট সিকি চামচ শুণ্ঠি চূর্ণ; ৪ টেবল চামচ ফুটানো জল।

সাজানোর উপকরণ ঃ ১ টেবল চামচ ভাজা জিরার চূর্ণ (খুব মিহি নয়); ১ টেবল চামচ গরম মশলা (কিংবা ভাজা ধনের গুঁড়া); ছোট সিকি চামচ পাপ্রিকা (মিষ্টি লঙ্কা); কিছু ধনেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে)

বড়া প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। দুটো আলাদা আলাদা পাত্রে ডাল বেছে একত্রে একটি পাত্রে ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে নিন। ৪ কাপ ঠাণ্ডা জলে ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরান।

২। মেশিনে কিংবা শিলনোড়ায় ডাল বাটুন। বাটার সুবিধার জন্য একটু একটু জল মেশাতে পারেন। বেশি জল মেশাবেন না। শা-জিরা এবং নুন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ বাটুন। মিশ্রণটি যেন হালকা এবং ফুসফুসে হয়। বাটা হয়ে গেলে একটি পাত্রে ঢেকে প্রায় ৬ ঘন্টা রেখে দিন।

৩। বড়া ভাজার পূর্ব মুহূর্তে কিশমিশ, পেস্তা, আখরোট এবং বেকিং সোডা আলতোভাবে ডালবাটার সঙ্গে মেশান। খুব মাখামাখি করলে মিশ্রণের ভেতরে বাতাস থাকবে না এবং ফলে বড়ায় রস ঢুকবে না।

৪। ৩ টেবল চামচ পরিমাণ ডালের মিশ্রণ একটি কাপড়ে রেখে চেপ্টা করে বড়া তৈরি করুন। একই নিয়মে প্রায় ২৪ খানা বড়া তৈরি করুন।

৫। একটি কড়াইতে বেশি পরিমাণে ঘি গরম করুন (১৭৫° সেলসিয়াসে)। প্রতি কিস্তিতে ৬ খানা করে বড়া ছাড়ুন। প্রায় ৩ মিনিটের মধ্যে বড়া ফুলে উঠবে এবং সোনালী বর্ণ ধারণ করবে। পাশ ফিরিয়ে আরও প্রায় ৩ মিনিট ভাজুন। সতর্কভাবে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে গরম জলে ছাড়ুন। প্রায় ২০ মিনিট গরম জলে থাকলেই বড়া ফুসফুসে এবং নরম হবে।

৬। সতর্কভাবে বড়া থেকে জল নিঙরান। দু'হাতের তালুতে আলতোভাবে চেপে চেপে যথাসম্ভব জল বের করে দিন। বড়া এবার ঠান্ডা করুন।

৭। এবার দই, খস মালাই নারকেল কোরা এবং নুন একসঙ্গে মেশান। ভাল করে ঘুটে নিন।

৮। তেঁতুল চাটনীর উপকরণগুলি মেশিনে বা শিলনোড়ায় বাটুন। একটি পাত্রে তুলে রাখুন।

৯। একটি বাটিতে কিছু দই-সস দিয়ে মাঝখানে ২-৩ খানা বড়া রাখুন এবং উপরে একটু তেঁতুল চাটনী দিন। সাজানোর মশলা এবং ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মিঠা কেশরী ভাত

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছোট আধ চামচ খাঁটি জাফরান; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা আস্ত লবঙ্গ; ছোট সিকি চামচ নুন; আধ কাপ খেজুর গুড় বা তালগুড় (বা গুড়); ছোট ১ চামচ এলাচ চূর্ণ; ২ টেবল চামচ ঘি; ৩ টেবল চামচ কাঁচা পেস্তা বাদাম (দু'ফালি) করা); ৩ টেবল চামচ কিসমিশ; ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো কাঁচা পেস্তা (সাজানোর জন্য চিকন করে কাটা)।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে জল গরম করুন। একটি ছোট পাত্রে আড়াই টেবল চামচ ফুটন্ত জল তুলে নিন। তাতে জাফরান ভিজিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। এই অবসরে নিম্নোক্তভাবে অন্ন রান্না করুন।

৩। ফুটন্ত জলে চাল ছেড়ে নেড়ে দিন। সঙ্গে দারুচিনি, লবঙ্গ এবং নুন দিন। জল যখন আবার ফুটে উঠবে, তখন আঁচ খুব কমিয়ে পাত্রের মুখটি ভাল করে ঢেকে প্রায় ২৫ মিনিট সিদ্ধ করুন। সুসিদ্ধ হলে এবং জল সবটা শুকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৪। এই সময়ে একটি সসপ্যানে জাফরান জল, গুড় (বা চিনি) এবং এলাচ মেশান। মাঝারি আঁচে বসিয়ে নাড়তে থাকুন। গুড় গলে গেলে আঁচ একটু কমিয়ে ১ মিনিট সিদ্ধ করুন। ভাতের ঢাকনা খুলে চট করে জাফরান গুড়ের মিশ্রণটি ঢেলে দিন এবং তৎক্ষণাৎ ঢেকে দিন।

৫। মাঝারি আঁচে অন্য একটি ছোট পাত্রে ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে বাদাম এবং কিসমিশ ভেজে নিন। বাদাম যখন লালচে হয়ে আসবে এবং কিশকিশ একটু ফুলে যাবে, তখন ঘি সহ সেগুলি অন্নের উপর ঢেলে দিন। নেড়েচেড়ে পেস্তা-বাদামের চিকন ফালি ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

মুগ দহিবড়া

উপকরণ ঃ $\frac{১}{৩}$ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল; ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল; ৪-৫ টেবল চামচ কিংবা প্রয়োজনমতো জল; আধ টেবল চামচ আস্তা জিরা; ছোট আধ টেবল চামচ শা-জিরা; ছোট সিকি চামচ আয়োয়ান বীজ; ছোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে); ছোট $\frac{১}{৩}$ চামচ শুকনো লঙ্কা, ছোট দেড়চামচ নুন; এক চিমটা (ছোট $\frac{১}{৮}$ চামচ) বেকিং সোডা; ডুবিয়ে ভাজার মতো পর্যাপ্ত ঘি; ২ কাপ টক দই; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি বা ১ টেবল চামচ গোল মরিচের গুঁড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে ডাল ভাল করে বেছে নিন। খুব ভাল করে ধুয়ে নিন। তিন কাপ জলে প্রায় ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরান।

২। মেশিনে বা শিলনোড়ায় ডাল ভাল কের বাটুন। হাতে বা মেশিনে ফেটিয়ে মিশ্রণটি ফুসফুসে করুন।

৩। ভাজার পূর্ব মুহূর্তে ডালের বাটায় জিরা, শা-জিরা, আযোয়ান, হিং, শুকনো লঙ্কার গুঁড়া; ছোট সোয়া চামচ নুন এবং বেকিং সোডা মেশান। মিশ্রণ যদি বেশি শক্ত হয়, সামান্য জল মেশাতে পারেন এবং যদি বেশি নরম হয়, তা হলে কিছু ময়দা মেশাতে পারেন। একটি কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে (১৭৫° সেলসিয়াসে) ঘি গরম করুন। একসঙ্গে খুব বেশি সংখ্যক বড়াগুলি তুলে গরম থাকতে থাকতে ঈষদুষ্ণ লবণজলে ছাড়ুন। একাধিক কিস্তিতে সবগুলি বড়া ভেজে অনুরূপভাবে আধ ঘন্টা ঈষৎ গরম নোনা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

৪। আধ ঘন্টা পর জল থেকে বড়া তুলুন। আলতোভাবে চেপে চেপে জল বের করে দিন। একটি পাত্রে দই, ধনেপাতা কুচি, অবশিষ্ট ছোট সিকি চামচ নুন একসঙ্গে মেশান। তাতে বড়াগুলি ছাড়ুন এবং কমপক্ষে একঘন্টা ঠাণ্ডা করুন। ধনেপাতা কুচি বা গোলমরিচের গুড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পাঁচ ডাল সূপ

পাঁচ রকমের ডাল মিশিয়ে এই সুপ রান্না করা হয়। বিভিন্ন রকমের ডাল একই সময়ের মধ্যে সুসিদ্ধ হয় না। তাই এই ডাল সিদ্ধ করতে একটু বেশি সময় নেওয়া ভাল। অনেকে আবার ডালগুলি ১ রাত জলে ভিজিয়ে রাখেন। দিল্লীতে শ্রীল প্রভুপাদ যমুনাদেবীকে এই পাঁচ ডালের সুপ সম্বন্ধে নির্দেশ দিয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ মুগ, বিউলি, অড়হর, মটর এবং ছোলার ডাল (প্রত্যেক প্রকার ডাল ৩ টেবল চামচ করে) ৭ কাপ জল; ছোট ১ চামচ হলুদ; ১ টেবল চামচ ধনে চূর্ণ; ১ টেবল চামচ তাজা আদা কুচি; ৩ টেবল চামচ ঘি; ছোট সোয়া চামচ নুন; ১১৫ গ্রাম তাজা শাক (কুচি করা); ছোট পৌনে ২ চামচ জিরা; ছোট ২ চামচ কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ টা তেজপাতা; ছোট ১/৩ চামচ হিং চূর্ণ; ছোট সিকি চামচ লাল লঙ্কা; ছোট আধ চামচ গরম মশলা; ২টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। পাঁচ প্রকার ডাল ভাল করে বেছে , ধুয়ে গরম জলে ৫ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ধুয়ে জল ঝরান।

২। একটি ভারী সসপ্যানে পাঁচ প্রকার ডাল, জল, হলুদ, ধনে, আদা এবং ১ টেবল চামচ ঘি মিশেয়ে চড়া আঁচে ফুটান। জল ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে সসপ্যানের মুখ ঢেকে দিন। মাঝে মধ্যে নেড়ে দিন। দেড় ঘন্টা ধরে ফুটান। সুসিদ্ধ না হলে আরও ফুটাতে পারেন।

৩। সসপ্যানটি আঁচ থেকে নামান। ডালের সঙ্গে নুন মিশিয়ে ভাল করে ঘুটুন। শাকের কুচি মিশিয়ে আরও ১০মিনিট ফুটান।

৪। অপর একটি কড়াইতে অবশিষ্ট ঘি গরম করুন। ধোঁয়া ছাড়ার পূর্ব মুহূর্তে জিরা এবং কাঁচা লঙ্কা ছাড়ুন। জিরা একটু বাদামী হলে তেজপাতা, হিং এবং লাল লঙ্কা ছাড়ুন। ২০ সেকেন্ড পরে ৩ টেবল চামচ জল ছাড়ুন এবং প্রায় ২০ সেকেন্ড পরে ভাজা মশলা ডালে ঢালুন এবং গরম মশলা ছিটিয়ে ঢেকে দিন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

উপসংহার

রান্নায় ব্যর্থতার কারণ

মাঝে মধ্যে অনেকে নালিশ করেন যে রান্নার বই-এর নির্দেশ অনুসরণ করা সত্ত্বেও কেন অনেক সময় কোন কোন পদ সঠিকভাবে রান্না করা যায় না। এই নালিশের অনেক উত্তর রয়েছে ঃ

১। অনেক সময় বাজারে যে সমস্ত রান্নার বই পাওয়া যায়, সেগুলি খুবই সংক্ষিপ্তভাবে লিখিত। নতুন শিক্ষার্থীর পক্ষে বিস্তারিত ব্যাখা ছাড়া কোন অজানা পদের প্রস্তুত পদ্ধতি বোঝা খুব কঠিন। তাই এই 'অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রাদাস' গ্রন্থে যথাসম্ভব বিস্তারিতভাবে প্রতিটি পদের প্রস্তুত পদ্ধতির বিশ্লেষণ দেওয়া হয়েছে।

২। বাজারের কিছু কিছু রান্নার বই আমরা দেখেছি যেগুলি খুব একটা বিজ্ঞানসম্মত নয়। বহু ক্ষেত্রেই জল্পনা কল্পনা করে বা কারও কাছে কানে শুনে লেখক-লেখিকারা তা লিখে থাকেন। ফলে সেগুলি পড়ে রান্নায় উৎসাহী শিক্ষার্থীরা প্রায়শই রান্না করতে গিয়ে ব্যর্থ হন। যুগ যুগ ধরে দেখা গেছে যে কৃষ্ণ চেতনাবিহীন মানুষেরা অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ রান্নার যে সুউচ্চ মান– তার ধারে কাছেও পৌঁছাতে পারে না।

৩। রন্ধন শাস্ত্র একটি অতি সূক্ষ্ম বিজ্ঞান। এটি আয়ুর্বেদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। যারা উচ্ছৃঙ্খল জীবন যাপন করে, কৃষ্ণভাবনামৃতের শুদ্ধ সাত্ত্বিক জীবন প্রণালী অনুসরণ করে না, তারা কখনও ভক্তিময় সতর্কতার সঙ্গে রান্না করতে পারে না। দুর্বাসা মুনি যেমন অল্পেই ক্রুদ্ধ হয়ে যান, রান্নাও তেমনি সামান্য অসতর্কতা, অভক্তি বা অবহেলার জন্য নষ্ট বা ব্যর্থ হয়ে যায়। শ্রীকৃষ্ণ কারও অহংকার কিংবা অশ্রদ্ধা সহ্য করেন না। শ্রীমতী রাধারাণীর কৃপা ছাড়া, শুদ্ধ বৈষ্ণবদের কৃপা ছাড়া রান্নায় দক্ষতা লাভ করা যায় না। কথিত আছে যে শ্রীমতী রাধারাণী একই পদ কখনও দুবার রান্না করেন না এবং রন্ধনে কেউ তাঁকে অতিক্রম করতে পারে না। সুতরাং তাঁর কৃপা অত্যাবশ্যক।

৪। রান্নার জন্যও গুরু গ্রহণের প্রয়োজন রয়েছে। অনেক সময় বছরের পরে বছর চেষ্টা করেও যে পদটি রান্না করা যায় না, একজন সুদক্ষ পাচকের কাছ থেকে অতি অল্প সময়ের মধ্যে তা আয়ত্ত করা যায়। সুতরাং সর্বদাই বিনীত শিষ্যের ভূমিকা গ্রহণ করে সুযোগ পেলেই দক্ষ পাচকের কাছ থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা অর্জন বাঞ্ছনীয়।

৫। বই পড়া থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা সর্ব ক্ষেত্রেই বেশি কার্যকর। তাই আমরা যদি ভুলও করি, তবুও, যতই আমরা দীর্ঘকাল ধরে প্রত্যক্ষভাবে রান্না করব, ততই আমরা রান্নার খুঁটিনাটি বিষয়গুলি ধরতে পারব।

৬। বহু খুঁটিনাটি বিষয় রয়েছে যেগুলি সব সময় বই-এ লেখা সম্ভব হয় না, কিংবা লিখলেও অনেক সময় পাঠকের দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে। আবার দৃষ্টিতে না এড়ালেও অনেক সময় পাঠক রন্ধন প্রণালীর অনেক নির্দেশের গুরুত্ব ওজন করতে পারেন না কিংবা গুরুত্ব দেন না। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যায়, যে দই বড়া তৈরির ক্ষেত্রে অনেক খুঁটিনাটি নির্দেশ রয়েছে। তাদের মধ্যে কয়েকটি নিম্নরূপ ঃ

(ক) বিউলি ডালকে ১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে জল ঝরান ও মিহি করে বাটুন।

(খ) এমন করে ফেটান যেন ছোট ১ চামচ ডাল বাটা জলে ফেলে দিলে তা জলের উপর ভাসবে।

(গ) পরিমাণ মতো খাই সোডা মেশান। কোন পাচক হয়তো ইত্যাদি নিয়মকে অবহেলা করতে পারেন। কিন্তু অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে বিউলি ডাল ১২ ঘণ্টা না ভিজলে মিহি করে বাটা যায় না এবং ডালবাটা মিহি না হলে এবং ডাল বাটায় যদি জল বেশি পড়ে যায়, তা হলে অনেক ফেটালেও জলে ভাসে না। সর্বোপরি ডালবাটা যদি জলে না ভাসে, তা হলে দই বড়ায় রস ঢুকবে না। আবার দই বড়া গরম গরম জলে চুবিয়ে কিছুক্ষণ না রেখে যদি সরাসরি দই-এর মিশ্রণে ফেলা হয়, তা হলে দই কেটে যায়। এরকম অসংখ্য কারণে দই বড়া ঠিক মতো সুস্বাদু হয় না। তেমনি, অনেক সময় গোলাপজাম শক্ত হয়ে যায় এবং তাতে রস ঢোকে না। বহু কারণে তা হতে পারে। তার কয়েকটি কারণ নিচে বর্ণনা করা হল ঃ

(ক) বাঙালীরা সাধারণত ছানা দিয়ে গোলাপজাম তৈরি করে। ছানা বেশি শক্ত হলে গোলাপজাম ব্যর্থ হবে।

(খ) জলময় ছানা দিয়েও গোলাপজাম হবে না।

(গ) ময়দা বেশি হলে তা শক্ত হবে। ১ কেজি ছানাতে ১০০ গ্রাম ময়দা দেওয়া যায়।

(ঘ) সোডা কম হলে রস ঢুকবে না।

(ঙ) সোডা বেশি হলেও তা ভেঙে যাবে।

(চ) মাখা কম হলে গোলাপজাম ব্যর্থ হবে।

(ছ) আঁচ বেশি হলে ব্যর্থ হবে।

(জ) ভাজা কম হলে ব্যর্থ হবে।

(ঝ) ১ কেজি ছানাতে ১০০ গ্রাম চিনি মাখতে হবে। কালোজামের ক্ষেত্রে ১ কেজি ছানাতে ১৫০ গ্রাম চিনি মেশাতে হবে। সুতরাং এই গ্রন্থে বর্ণিত গুঁড়া দুধের গোলাপজামের নিয়ম মেনে ছানার গোলাপজাম বা কালোজাম তৈরি করা সম্ভব

নয়। এমন কি গুঁড়া দুধও নানা প্রকারের। কোনও কোনও গুঁড়া দুধে এত বেশি চিনি মেশানো থাকে যে আলাদা করে আর চিনি মাখতে হয় না।

তেমনি মিষ্টি দই নানাভাবে করা হয়। নবদ্বীপে সাধারণতঃ কাঠের উনুনে জ্বলন্ত কাঠকয়লার পাশে শুকনো এবং নতুন মাটির হাঁড়িতে মিষ্টি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিষ্টি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিষ্টি দই মনের মতো হয় না। এই সমস্ত বহু কারণই রান্নায় ব্যর্থতা নিয়ে আসে। পাঠককে তাই এইসব খুঁটিনাটি বিষয়ের কথাও বিবেচনায় রাখতে হবে।

(৭) পরম ভক্তি শ্রদ্ধা সহকারে রান্না করতে হবে। সব সময় মনে রাখতে হবে, এই রান্না পরমেশ্বর ভগবান শ্রীকৃষ্ণের তৃপ্তি বিধানের জন্য। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই শুদ্ধ বৈষ্ণবদের মধ্যে এই প্রসাদ বিতরণ করা হয়। সুতরাং সুন্দরভাবে স্নান করে, ধোয়া কাপড় পরে শুদ্ধ চেতনায় রান্না করতে হবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাই রান্নার প্রাণ। ভাল করে বাছাই করা, পুনঃ পুনঃ জল দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করা, রান্নার বাসন ভাল করে মেজে নেওয়া, হাত ধুয়ে বাসন-কোসন দ্রব্যাদি স্পর্শ করা, সরাসরি হাত না দিয়ে হাতা ব্যবহার করা ইত্যাদি বহু বিষয়ের উপর রান্নার শুচিতা নির্ভর করে। উন্নত ভক্তরা রান্না খেয়েই পাচকের চেতনার স্তর বুঝতে পারে। সুতরাং অত্যন্ত সতর্কতা প্রয়োজন।

৮। শ্রীমতী যমুনাদেবীর মতে, রান্না এক প্রকার প্রার্থনা। সব সময় গুরু, গৌরাঙ্গ এবং রাধাকৃষ্ণের চরণকমলে বিনীত প্রার্থনা করে রান্না করলে তাঁদের কৃপায় রান্না ভাল হবে এবং ব্যর্থতা কমতে থাকবে।

৯। উৎকৃষ্ট প্রসাদ আস্বাদন করাও রান্না শেখার গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ।

পরিবেশনের ক্রম

শুরুতেই গরম অন্ন, গরম চাপাটি এবং তেঁতো ভাজি বা শুক্ত পরিবেশন করা বাঞ্ছনীয়। তাতে ক্ষুধা এবং রুচি বৃদ্ধি পায়। তেঁতোর পরে শাক, শাকের পর ডাল এবং নোনতা ভাজি এক সঙ্গে পরিবেশন করতে হবে। তারপর হালকা ও সহজপাচ্য সব্জি থেকে ক্রমে ক্রমে রাজকীয় সব্জি এবং প্রথম দিকে রসা এবং শেষ দিকে শুকনা চচ্চড়ি জাতীয় সব্জি পরিবেশন করতে হয়। পুনরায় রাজকীয় রসা পরিবেশন করা হয়। তারপর রাইতা এবং চাটনী। অবশ্য যতক্ষণ পাতে সব্জি থাকে, পুনঃ পুনঃ গরম অন্ন ও চাটনী পরিবেশন করতে হবে এবং সব শেষে মিষ্টি দিতে হবে। সেক্ষেত্রেও কম মিষ্টি থেকে তীব্রতর মিষ্টি পরিবেশন করতে হয়।

"ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রন্ধনকলার এই সমন্বয় বহু রন্ধনকুশল এবং রন্ধন অভিলাষী ব্যক্তিদের সুযোগ দেবে নানা রকম সুস্বাদু ভোজ্য বস্তু ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, তাঁর কৃপালাভে ধন্য হওয়ার।"

- ত্রিদণ্ডীভিক্ষু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী
ইস্‌কন

"গ্রন্থটিতে বিভিন্ন পদের বিশদ রন্ধন প্রণালী অতুলনীয়, কারণ বাজারে প্রচলিত রান্নার বইগুলিতে যেভাবে রান্নার পদ্ধতি লেখা, তা থেকে অনেক ক্ষেত্রেই বিফল হতে হয়। 'অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ, বই থেকে সেই বিফলতা আসে না। বিশেষ করে এই বইয়ের বিদেশী রান্নার প্রক্রিয়াগুলি উপরিলাভ। এগুলি বিদেশী কৃষ্ণভক্তদেরই পরীক্ষিত পদ হলেও ভারতীয় রান্নার পদ্ধতিতে উপস্থাপিত।

-ডঃ অসীম বর্ধন
এম্ এড., এম্ এ., পি-এস. ডি.
সমাজমনোবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও
সাংবাদিক